„Finalitatea psihoterapiei ortodoxe nu este doar o anumită stare de eliminare a păcatelor şi a patimilor care generează bolile psihice, ci ea năzuieşte spre o reorientare a energiilor sufletului către primirea vederii duhovniceşti a lui Dumnezeu, ceea ce în minunatul limbaj al Tradiţiei înseamnă îndumnezeirea omului. Numai atunci când omul ajunge pe această ultimă treaptă a vieţii duhovniceşti se poate considera că procesul terapeutic s-a încheiat"*.

* Nicuşor Deciu, „Psihoterapia ortodoxă", în *Biserica şi lumea*, nr. 1/2007, p. 86.

PNEUMA
Π

editura.doxologia.ro

9 786068 278162

14,50

PNEUMA
Π 2

Hierotheos Vlachos,
Mitropolit de Nafpaktos

PSIHOLOGIA EXISTENŢIALISTĂ ŞI PSIHOTERAPIA ORTODOXĂ

DOXOLOGIA

Traducere efectuată după originalul grecesc:
Μητροπόίτου Ναυπάκτου και αγ. Βλασιου Ἱεροθέου Ψπαρξιακὴ ψυχολογία και Ορτόδοξη Ψυχοθεραπεία, ediția a doua 1997

Redactor: Cătălin Jeckel
Tehnoredactor: Rema Zugravu
Corector: Carmen Cretu
Coperta: Gabriela Radu
Prelucrare imagini: Mariana Cojocaru
DTP: Leonard Lunguleac

Editura Doxologia, Cuza-Vodă 51, 700038, IAȘI
Tel.: (0232)216693; (0232)218324; Fax: (0232)216694
www.doxologia.ro, E-mail: editura@doxologia.ro

© DOXOLOGIA
ISBN: 978-606-8278-16-2

Hierotheos Vlachos,
Mitropolit de Nafpaktos

PSIHOLOGIA EXISTENȚIALISTĂ ȘI PSIHOTERAPIA ORTODOXĂ

Traducere din limba greacă, introducere și note de Nicușor Deciu

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
Iași, 2011

Dedicăm această carte tuturor celor care vor avea îndrăzneala să înțeleagă că există Cineva care poate da sens vieții lor.

Editorii ediției în limba greacă

Cuprins

Nevoia universală de terapie şi răspunsul Bisericii 7

Prolog 17

I. Logoterapia lui Victor Frankl 19

1. *Prezentarea generală a logoterapiei* 22
2. *Ce este logoterapia* 26
3. *Diferența dintre logoterapie şi psihanaliză* ... 32
4. *Principiile de bază ale logoterapiei* 46
5. *Diferite puncte importante* 87

II. Psihoterapia ortodoxă 95

1. *Observații generale* 98
2. *Înrudirea dintre logoterapie şi teologia neptică* 113
3. *Principiile de bază ale teologiei neptice* 118
4. *Isihasmul ortodox* 126
5. *Comunitatea ecclesială* 142

Epilog 147

Nevoia universală de terapie și răspunsul Bisericii

O caracteristică specifică lumii de azi, care a ajuns la o evidentă extremă în orice colț al lumii, este căutarea unei forme eficiente şi cuprinzătoare de psihoterapie sau, mai general spus, de terapie a individului. Peste tot oamenii sunt invadați de probleme şi prin urmare de boli de natură „psihică". Aceste boli sunt, din perspectiva psihoterapiilor laice, fie expresia unor dezechilibre psihice datorate unor factori diverşi, specifici comunităților umane aglomerate, fie încercări susținute de evadare din lumea reală, devenită insuportabilă, într-una imaginară, fantastică, dar tocmai din această cauză cu efecte degenerante asupra psihicului. O altă cauză majoră a bolilor pare să fie, cel puțin în viziunea lui Victor Frankl, fondatorul logoterapiei, lipsa de sens a vieții, care se manifestă sub forma unui aşa-numit vid existențial.

Se pare că aceste probleme, care nu sunt simple aporii teoretice, tind să devină din ce în ce mai mult expresii ale unor stări care răscolesc practic viața şi o deturnează de la cursul ei firesc şi sănătos. Acesta ar fi

motivul pentru care fenomenele din această categorie sunt numite probleme sau crize existențiale. În consecință, pentru toate aceste boli și probleme se caută prin orice mijloace leacul cel mai potrivit. De aici provine probabil și explozia școlilor de psihologie și psihoterapie în modernitate, fiecare dintre ele cu o ofertă psihoterapeutică spectaculoasă, pe măsura principiilor care stau la baza teoriilor lor constitutive. În scurte cuvinte, soluționarea propusă de școlile laice de psihoterapie se poate reduce, în genere, la încercarea scoaterii individului din criză și a „reechilibrării" sale psihice.

Nu este locul aici să analizăm valoarea, veridicitatea și eficiența acestor forme de terapie, deși un asemenea demers clarificator pare a fi destul de necesar și așteptat, ci să constatăm prezența lor masivă deja, chiar și în spațiul românesc. Din această cauză, cel puțin, considerăm că mesajul acestora nu mai poate fi trecut cu vederea.

De partea cealaltă Biserica, al cărei mesaj fundamental este chemarea universală spre dobândirea veșnicei Împărății a cerurilor împreună cu Mântuitorul Hristos, a avut dintotdeauna o grijă atentă pentru soluționarea problemelor existențiale ale oamenilor, adaptată perfect fiecărei epoci istorice. Ca o adaptare firească la conceptele culturii contemporane a apărut, nu de

multă vreme[1], și termenul de „psihoterapie ortodoxă", ca o provocare adresată tuturor, inclusiv psihoterapiilor din afara Bisericii, dar și ca o ieșire venită în întâmpinarea oamenilor care trăiesc, totuși, într-un anume mediu, pliat pe coordonate culturale specifice modernității și post-modernității, esențial diferite de cele de acum câteva sute de ani de pildă.

Însă, ce se înțelege prin acest concept oarecum nou în spațiul bisericesc? Departe de a fi o inovație sau o formă de secularizare a fondului credinței creștine, psihoterapia ortodoxă nu este nimic altceva decât același crez al Bisericii lui Hristos prezentat, dar mai ales practicat, după un principiu foarte concret și anume: promovarea artei vindecării sufletului prin mijlocirea învățăturii Sfinților Părinți (atât cei vechi, cât și cei mai noi). Este adevărat că acest curent nu apare doar ca o desfășurare dinamică a Tradiției, ci și pe fondul unei reale nevoi de terapie în interiorul comunității.

În momentul de față putem afirma că asistăm la dezvoltarea unui adevărat gen literar dedicat „psihoterapiei ortodoxe". Remarcabil este de asemenea faptul că autorii acestor studii, aproape fără excepție,

[1] Prima carte a mitropolitului Hierotheos Vlachos, *Psihoterapia Ortodoxă. Educația terapeutică patristică*, a apărut în Grecia în anul 1986.

sunt persoane care dovedesc atât o bună cunoaştere a faptelor duhovniceşti ale Tradiţiei, cât şi o pătrunzătoare înţelegere a tipului de mentalitate dominantă astăzi în lume, împreună cu problemele specifice care însoţesc civilizaţia contemporană.

Unul dintre cei mai importanţi şi cunoscuţi reprezentanţi ai acestui gen literar este mitropolitul grec al Navpaktos-ului, Hierotheos Vlachos, autorul multor lucrări dedicate psihoterapiei ortodoxe, între care cea prezentă, intitulată *Psihologia existenţialistă şi psihoterapia ortodoxă*. Avem în faţă o lucrare structurată în două părţi: în prima parte este prezentată logoterapia lui V. Frankl, iar în partea a doua este dezvoltată o interesantă sinteză a psihoterapiei ortodoxe, pe care autorul o pune oarecum în paralel cu logoterapia.

Cu toate acestea, trebuie reţinut dintru început faptul că în această carte nu se fac echivalări de nici un fel între cele două realităţi, care pornesc în demersul terapeutic de la premise diferite: psihoterapia ortodoxă este teocentrică, în timp ce logoterapia este antropocentrică. În demonstraţia sa mitropolitul Hierotheos porneşte de la faptul binecunoscut celor familiarizaţi cu învăţătura Bisericii că întreaga tradiţie biblică şi patristică conţine o multitudine de expresii precum: vindecarea, tămăduirea sau terapia

sufletului (θεραπέια της ψνχης) şi, de asemenea, de la convingerea că Ortodoxia este în esenţă o metodă terapeutică şi o educaţie terapeutică.

Conceptul mai nou de „psihoterapie", deşi nu are o ascendenţă patristică, se revendică, în ceea ce priveşte semnificaţia termenului, din aceeaşi etimologie, şi îşi propune în principiu să facă cât mai multe cu putinţă pentru însănătoşirea sufletului omului. Însă, cu toate că noţiunea de psihoterapie este întâlnită şi în spaţiul aşa-numitelor ştiinţe umaniste, înţelesul conceptului de psihoterapie ortodoxă este cu totul diferit de tehnicile moderne, care îşi propun o investigaţie analitică a psihicului pacientului şi de aici găsirea unor soluţii omeneşti de echilibrare psihică. Psihoterapia ortodoxă îşi propune în principal să-l aşeze pe om într-o relaţie corectă cu un Dumnezeu viu şi din interiorul acesteia să I se închine Lui[2] după lege. Aşadar, să-l orienteze pe om spre Cel ce are puterea reală de a tămădui, spre Acela despre care se spune că poate „vindeca toate bolile" (Psalmul 102, 3). Înainte de orice virtute sau

[2] Trebuie menţionat aici că sensul primar al cuvântului grecesc „θεραπέια" este acela de „închinare sau adorare a lui Dumnezeu", ulterior el va dobândi şi sensul de „tămăduire" sau „vindecare". Vezi: G. Ioanidu, *Dicţionar elino-românesc, Bucureşti*, 1864, Tipografia Statului, vol. 1, p. 1049.

tehnică vindecătoare este aşezată credinţa în Dumnezeu, Singurul care are puterea reală de a-l vindeca pe om. Biserica mărturiseşte că este de ajuns o credinţă puternică în Iisus Hristos ca omul să treacă peste orice impas, peste orice problemă, oricât de dură ar fi aceasta. Exemple arhetipale în acest sens sunt tămăduirile Mântuitorului menţionate în Evanghelie, pentru care El cerea bolnavilor doar o credinţă neclintită în Fiul lui Dumnezeu. Dacă necredinţa ne poate prăbuşi în cea mai neagră deznădejde, credinţa – remarcă Sfântul Isaac Sirul – este în stare să-l ridice pe om deasupra oricărei neputinţe şi să-l ajute să depăşească chiar limitele firii: „Îndoiala din inimă bagă groaza în suflet, iar credinţa poate întări voinţa, chiar dacă ni s-ar tăia un mădular"[3].

Din acest motiv, psihoterapia ortodoxă prevede abia în al doilea rând o serie de rânduieli pe care credinciosul să le aibă în vedere în ceea ce priveşte dobândirea sănătăţii sufletului, precum şi a unor relaţii iubitoare cu semenii în interiorul comunităţii. Aşadar, praxis-ul (nevoinţa), care poate găsi echivalenţe formale şi în alte tradiţii sau şcoli terapeutice, urmează numai după mărturisirea exactă a credinţei în Dumnezeul treimic al Scripturii şi al Sfinţilor Părinţi.

[3] Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoinţă*, Editura Bunavestire, Bacău, 1997, p. 27.

Prin urmare, practicile terapeutice sunt cuprinse în dezvoltarea inspirată a sfaturilor pe care Părinţii le dau pentru înfrângerea patimilor egoiste şi dobândirea virtuţilor, de regulă sub îndrumarea unui duhovnic. Dar de aici nu trebuie trasă concluzia că în Ortodoxie terapia se reduce la factorul uman şi la ceea ce crede sau face acesta în cadrul procesului terapeutic. Din perspectiva spiritualităţii ortodoxe, remarcă Hierotheos Vlachos, terapia presupune o legătură cu Dumnezeu, mijlocită de energiile Sale necreate. Vindecarea sufletului nu poate avea loc decât în atmosfera Duhului Sfânt: „De aceea şi terapia sufletului este în realitate dobândirea şi în acelaşi timp rodul Sfântului Duh".

Putem remarca, aşadar, că scopul, dar şi finalitatea psihoterapiei ortodoxe este realizarea unei continue relaţii cu Dumnezeu, iar persistenţa sufletului în această relaţie înseamnă persistenţa în starea lui firească de sănătate. În consecinţă, se poate înţelege, că „finalitatea psihoterapiei ortodoxe nu este doar o anumită stare de eliminare a păcatelor şi a patimilor care generează bolile psihice, ci ea năzuieşte spre o reorientare a energiilor sufletului către primirea vederii duhovniceşti a lui Dumnezeu, ceea ce în minunatul limbaj al Tradiţiei înseamnă *îndumnezeirea omului*. Numai atunci când

omul ajunge pe această ultimă treaptă a vieții duhovnicești se poate considera că procesul terapeutic s-a încheiat"[4]. Așadar, în starea de îndumnezeire omul nu se mai preocupă de patimi, ci lasă loc bucuriei și nesfârșitei comuniuni cu Dumnezeu. Aceasta este viața veșnică în sânul Împărăției lui Dumnezeu.

Școala logoterapiei, așa cum am amintit mai sus, este prezentată de mitropolitul Navpaktos-ului în prima parte a cărții de față. Din multitudinea de curente terapeutice pe care autorul le-a cercetat, logoterapia reprezintă o alegere motivată calitativ. Hierotheos Vlachos a observat în logoterapie o formă terapeutică care, prin unele caracteristici specifice, s-ar apropia într-o anumită măsură de viziunea teologică și duhovnicească a Sfinților Părinți ai Bisericii.

Esența logoterapiei constă în încercarea de a găsi un sens real al vieții, care totodată este unic și personal, specific fiecărui individ în parte. Conform logoterapiei, putem descoperi un sens în viață în trei moduri: prin crearea unui lucru sau prin realizarea unei munci, printr-o întâlnire cu altă persoană, adică prin iubire, și prin atitudinea pe care o avem în fața suferinței inevitabile. Așadar, în viață toate energiile trebuie

[4] Nicușor Deciu, „Psihoterapia ortodoxă", în *Biserica și lumea*, nr. 1/2007, p. 86.

canalizate spre împlinirea sensului, fapt care are darul de a-l scoate pe pacient din „vidul existențial", boală specifică lumii moderne, în care domină starea de gol, de neputință, lipsă de motivație pentru orice lucru etc. Dar și reciproca poate fi valabilă, adică tocmai datorită absenței unui astfel de sens viața individului se prăbușește în vidul existențial. Din acest punct de vedere logoterapia își propune să-l proiecteze pe individ oarecum în viitor, ca, prin preocuparea de sensul propriei vieți, să scape de cercurile vicioase ale nevrozelor, care-l închid pe bolnav într-o autocentrare egotică.

Logoterapia are de asemenea în vedere găsirea unui sens în diferite situații sau evenimente imprevizibile ale vieții, dar mai cu seamă în suferință. Aceasta pentru că suferința încetează a mai fi suferință în momentul în care omul îi descoperă un sens, cum ar fi de pildă sensul purificării sau al sacrificiului.

Poate că aportul cel mai important al logoterapiei, în calitate de știință terapeutică, este afirmarea necesității unui suprasens în viața omului. Această teză provine cu siguranță din observarea caracterului limitat al lumii și al tuturor sensurilor care se leagă de ea. Dar această finitudine a sensurilor lumii intră în contradicție cu dorința omului de a poseda „ceva" nelimitat sau

setea de a se împărtăşi de o realitate inepuizabilă, fără sfârşit. Acest fapt ar putea dovedi o existenţă care depăşeşte capacităţile noastre intelectuale limitate şi căreia îi stă în putere să ne ofere un sens veşnic. Logoterapia însă nu numeşte în nici un fel acest sens ultim al vieţii. Probabil că acest lucru este lăsat în sarcina unei alte „ştiinţe".

În final, intuim în structurarea pe care Hierotheos Vlachos a ales-o pentru cartea sa, plasând psihoterapia ortodoxă după prezentarea logoterapiei lui Frankl, o sugestie legată de identitatea suprasensului. Fără să nege efortul logoterapiei în găsirea unui sens vieţii, mitropolitul grec subliniază faptul că „tocmai teologia ortodoxă oferă cel mai mare sens, care este îndumnezeirea, comuniunea şi unitatea cu Dumnezeu. Din această perspectivă, se vede marea valoare şi semnificaţie a tradiţiei neptice, a aşa-numitei psihoterapii ortodoxe în epoca contemporană".

Traducătorul

Prolog

În multe din textele pe care le-am publicat în trecut, precum şi în altele rămase încă netipărite, încerc să prezint actualitatea Tradiţiei ortodoxe. Aceasta se poate observa în multe domenii şi manifestări ale vieţii contemporane. Astăzi, Tradiţia ortodoxă este căutată de mulţi oameni însetaţi de adevăr, oameni care-şi doresc rezolvarea problemelor lor existenţiale. Acesta este un lucru care se poate observa în toate epocile. Atunci când cineva citeşte textele patristice observă că Sfinţii Părinţi nu au făcut filosofie, nu au fost filosofi teoretici şi gânditori, ci se îndeletniceau cu problemele pastorale ale epocii lor. Au fost în principal păstori şi dascăli ai Bisericii. Astfel, ei au fost preocupaţi de problemele oamenilor pe care-i păstoreau şi au încercat să le rezolve aceste probleme în cadrul teologiei Bisericii, a Cuvântului revelat. Din această pricină Sfinţii Părinţi sunt contemporani.

În paginile următoare, voi încerca să observ şcoala psihologică contemporană, numită *logoterapie*, actualitatea ei, şi în anumite puncte, asemănarea ei cu Tradiţia ortodoxă. Desigur, psihoterapia ortodoxă este

teantropocentrică*, în timp ce logoterapia, după cum va fi în continuare prezentată, este antropocentrică. Ele au însă unele puncte comune, pentru că logoterapia se diferențiază de alte școli psihologice și se apropie mai mult de Tradiția Ortodoxă, din perspectiva metodologiei și a concepțiilor.

După prezentarea punctelor centrale ale logoterapiei, voi expune și principalele poziții ale psihoterapiei ortodoxe. Nu voi urmări să fac multe comparații între cele două, ci în cadrul tezelor centrale, atât ale logoterapiei, cât și cele ale psihoterapiei ortodoxe, se vor trage unele concluzii între care și aceea că Tradiția ortodoxă merge mai departe chiar decât logoterapia.

Scrisă la Atena în 29 iulie 1995
în cinstea sfinților martiri Calinic și Teodot.

† Hierotheos,
Mitropolit de Nafpaktos

* Noțiunea teologică *teantropocentrică* exprimă faptul că tot fundamentul psihoterapiei ortodoxe se află în întruparea Logosului Celui veșnic, a doua Persoană a Sfintei Treimi, în Iisus Hristos, Care este Dumnezeu și Om în același timp.

I

LOGOTERAPIA LUI VICTOR FRANKL

Însemnare:

Operele lui Victor Frankl, pe care le-am avut în vedere la scrierea acestei cărți, sunt în principal:

1. *Căutând sensul vieții și al morții într-un lagăr de concentrare*, traducere greacă, Editura Tamasos, Atena, 1979.

2. *Psihoterapia și existențialismul (logoterapia în practică)*, traducere greacă, Editura Tamasos, Atena, 1987.

3. *Dumnezeul inconștientului*, traducere greacă, Editura Tamasos, Atena, 1987.

Logoterapia lui Victor Frankl

Este cunoscut faptul că în spațiul occidental al ultimilor ani au fost create diferite școli psihologice, pentru a studia problemele care privesc lumea interioară a omului. S-a vorbit foarte mult despre psihanaliză și psihoterapie. Aceasta este urmarea dominației raționalismului și a intelectualismului de după Renaștere și Iluminism. S-a făcut însă corecta observație că omul nu se poate reduce la rațiune, care de altfel nici nu constituie centrul existenței, ci dincolo de aceasta se află și așa-zisul subconștient, precum și alte forțe și energii care determină comportamentul omului. În interiorul acestei perspective asupra omului s-a dezvoltat psihologia și diferitele școli psihologice din Occident.

Între aceste școli cultivate în ultimii ani este cuprinsă și *logoterapia*. Atunci când vorbim despre logoterapie, nu trebuie să se înțeleagă dislexie, adică terapia diferitelor anomalii care apar în formularea și uzul cuvântului, ci altceva mult mai profund.

În analizele următoare, vom studia în mod succint expresia de bază a acestei metode psihoterapeutice, precum și ce anume

este logoterapia, care este diferența dintre logoterapie şi psihanaliză şi mişcarea ei retrospectivă, care sunt principiile fundamentale ale logoterapiei şi alte câteva din punctele ei de interes.

1. *Prezentarea generală a logoterapiei*

Creatorul şi exponentul logoterapiei este Victor Frankl, care s-a născut în 1905, a studiat medicina şi filosofia la Universitatea din Viena, unde a obținut şi diploma de doctorat. În continuare, devine „profesor de Neurologie şi Psihologie al Şcolii de medicină a Universității din Viena, președintele Societății Medicale Austriece de Psihoterapie şi directorul secției de Neurologie a Spitalului Policlinic din Viena, precum şi profesor inspector pentru perioada de vară, al Universității din Harvard şi al Southern Methodist University". Victor Frankl şi-a publicat primele studii în revista care a fost editată de Freud, însă foarte repede a devenit independent de acesta, predând propriile lui teorii despre psihoterapie. Cărțile lui au fost traduse în multe limbi, el însuşi a făcut turnee în multe țări, predându-şi teoriile despre logoterapie ca adevărata psihoterapie.

Victor Frankl nu este un savant teoretic, ce şi-a elaborat părerile despre logoterapie

în interiorul biroului, ci a avut rarul şi tragicul privilegiu de a dezvolta şi aplica punctele centrale ale teoriei sale în lagărul de concentrare de la Auschwitz şi de la Dachau, unde a fost deținut trei ani încheiați. A fost unul dintre puținii care au scăpat de la moarte, şi într-una din cărțile lui importante, cu titlul *Căutând sensul vieții şi al libertății* şi cu subtitlul *De la lagărul morții la existențialism,* care formase titlul de bază când a fost tipărită pentru prima dată, descrie atât tragismul vieții acelor lagăre, cât şi modul în care ar putea cineva să depăşească acest tragism. Această lucrare, considerată în America cea mai bună carte a anului 1961-1962, a cunoscut tipăriri repetate cu un număr de două milioane şi jumătate de exemplare.

Victor Frankl, care a trăit în lagărele de concentrare şi a putut el însuşi să se folosească, dar şi să-i ajute pe alții, poate fi îndreptățit în concepțiile sale, pe care le-a cultivat şi le-a probat acolo, însă mai târziu el şi-a dezvoltat studiile sale în mod ştiințific, în publicațiile ulterioare. De altfel, el însuşi a primit lovituri dure în cadrul familiei sale, deoarece tatăl, mama, fratele şi soția lui au dispărut în lagărele de concentrare sau au murit în camerele de gazare. Doar sora lui a fost salvată din această tragedie familială.

Tocmai din acest motiv, Gordon Allport, profesor de Psihologie la Universitatea din Harvard, care este unul din cei mai distinşi scriitori în acest domeniu şi a contribuit foarte mult ca teoria lui Frankl să ajungă în America, a consemnat în mod caracteristic, prefaţând cartea lui Frankl: „Un psihiatru care a venit în contact personal cu asemenea situaţii extreme, un asemenea psihiatru, merită atenţia de a fi ascultat de cineva. El, mai bine decât oricare altul, este apt să expună puncte de vedere despre lucrurile omeneşti cu înţelepciune şi înţelegere".

Faptul că aceste opinii necesită atenţie, nu se datorează unor raţiuni sentimentale, ci în principal ştiinţifice şi obiective. Opiniile sale, aşa cum sunt exprimate şi formulate în operele proprii, sunt probate ştiinţific şi constituie puncte de vedere ale ştiinţei psihoterapeutice din Occident şi datorită faptului că a fost închis şi chinuit personal în lagărele de concentrare.

Asupra acestei teme Gordon Allport va scrie în mod simptomatic: „Părerile lui Victor Frankl găsesc un mare şi legitim ecou, pentru că se sprijină pe experienţe atât de profunde, care nu pot induce în eroare. Ele capătă încă un mai mare prestigiu, pentru că Victor Frankl ocupă acum catedra de

logoterapie la Şcoala de Medicină a Universităţii din Viena, precum şi datorită faimei clinicilor de logoterapie, care se instituie în toată lumea, potrivit modelului său de la celebra Policlinică de Neurologie din Viena". Este foarte interesantă, după părerea mea, observaţia prin care îşi defineşte şcoala ca o continuare a predecesorilor: „Astăzi, în Europa se observă o importantă îndepărtare de Freud şi o extindere continuu lărgită a analizei existenţiale, care prezintă o varietate de forme înrudite. Şcoala logoterapiei este una dintre acestea".

Într-adevăr, după cum am observat din studiul personal, în Europa şi în special în America au fost reconsiderate foarte multe din punctele de vedere ale aşa-zisei psihologii abisale şi a inconştientului, deoarece se dezvoltă pe de o parte poziţii opuse, precum cele antipsihiatrice, iar pe de altă parte nu sunt cultivate alte şcoli, precum logoterapia, teoria gândirii pozitive etc. Desigur, aici nu este locul potrivit pentru a ne referi la acest fapt. Problema este aceea că logoterapia e considerată o practică mai modernă decât psihanaliza.

În realitate, logoterapia constituie introducerea filosofiei existenţialiste în psihologie. Este caracteristic cuvântul lui James Crumbauch şi Leonard Maholick că „metoda psihoterapeutică a lui Frankl, logoterapia, este aplicarea principiilor filosofiei

existențialiste în practica clinică". De aici și motivul pentru care astăzi, când se observă un deosebit avânt al așa-numitelor probleme și întrebări existențiale, logoterapia lui Victor Frankl a dobândit o mare actualitate. Și dacă ne gândim că această metodă de abordare a problemelor se apropie mai mult de tradiția neptică ortodoxă, pe care o putem numi psihoterapia ortodoxă, logoterapia își prezintă oferta ei substanțială.

2. *Ce este logoterapia*

După cele spuse în introducere și în prezentarea logoterapiei, trebuie să înaintăm la răspunsul asupra întrebării: ce considerăm a fi logoterapia? Iar acesta este un fapt important, pentru că este posibil să o identificăm cu abordarea terapeutică a rostirii și a exprimării, așadar a dislexiei.

Victor Frankl a lămurit faptul că la început, în 1920, a utilizat pentru prima dată *analiza existențială* pentru a comunica metoda psihoterapeutică pe care o folosea. Însă, pentru că acest termen fusese folosit și de alții cu un conținut diferit și au apărut confuzii, chiar el l-a înlocuit cu termenul *logoterapie.*

Desigur, încă de la început este necesar să se sublinieze că termenul *logoterapie* nu trebuie înțeles ca terapie a dislexiei, așa cum se folosește de multe ori astăzi, ci

printr-o noțiune mai profundă, așa cum o foloseau vechii filosofi.

Este bine cunoscut faptul că, în filosofia antică greacă, termenul *logos* (λόγος) are multe semnificații și nu se reduce în mod exclusiv la cuvântul articulat sau la logică. După Heraclit, termenul *logos* semnifică spiritul suprem care conduce universul și determină relațiile existențelor, precum și energia care există în om și care-i dă posibilitatea de a cugeta și de a cuvânta. Logosul, după Platon, este *ideea* cea mai de seamă care constituie sufletul universal, după Aristotel este suprema minte divină, iar după Democrit, logosul este principiul dumnezeiesc suprem care dirijează toate și conduce universul.

Victor Frankl a lămurit că termenul *logos* provine din limba greacă și înseamnă *sens* sau *scop*, de aceea și logoterapia „dă importanță sensului existenței umane precum și căutării de către om a unui astfel de sens". În altă parte spune că „lumea sensurilor și a valorilor s-ar putea numi în mod foarte just *logos*". Logosul, ca sens și scop, se leagă de idee, de aceea, așa cum subliniază în mod specific, „logoterapia este o psihoterapie orientată către sens și o restabilire a bolnavului în conformitate cu sensul".

Există un alt punct foarte important care clarifică chiar mai mult lucrurile şi face cunoscut modul cum înţelege Victor Frankl termenul *logos*. Susţine că *logosul* este mai profund decât logica, prin urmare, nu se identifică exclusiv cu gândirea umană şi cu logica. Scrie: „Logosul este ceva mult mai profund decât logica", de aceea şi ajunge să vorbească despre „supra-sens", adică sensul cel mai de seamă care „depăşeşte şi întrece posibilităţile limitate ale cugetării omeneşti". Într-un alt loc din scrierile sale, se poate observa că leagă *logosul* de spirit sau duh (πνεύμα). El scrie: „În realitate, *lo-gosul* înseamnă sens, după cum înseamnă şi spirit. Iar logoterapia are o dimensiune spirituală sau mintală (noologică) pe tot parcursul ei".

Victor Frankl, delimitând în acest mod cuvântul *logos*, afirmă că logoterapia încearcă să ajute bolnavul „să descopere logosul (sensul) latent al existenţei lui şi să dobândească cunoaşterea lui conştientă". Scopul logoterapiei este de a-l conduce pe om la găsirea propriului său sens, a sensului existenţei sale.

Prin cele spuse, se vede că logoterapia este o metodă psihanalitică, pentru că întoarce omul spre adâncul existenţei lui. Vom vedea în continuare că urmăreşte să-l scoată pe om din hotarele înguste ale

instinctelor şi ale dorinţei. De aceea, psihoterapia nu este doar o analiză existenţială, ci merge mai departe decât aceasta. Logoterapia nu este doar analiză, ci şi psihoterapie. Această diferenţă între psihanaliză şi logoterapie o vom observa în alt capitol. Ceea ce trebuie precizat aici este faptul că logoterapia nu se îndeletniceşte cu „a fi", ci cu sensul, nu se ocupă cu existenţa, ci cu ideea, cu logosul.

Pentru ca cele spuse aici să nu pară obositoare, este necesar să facem referire la un exemplu pe care-l foloseşte chiar Victor Frankl. Un oarecare vârstnic din Viena a căzut în depresie din cauza morţii soţiei lui. Frankl a încercat să-l ajute în situaţia în care se afla. I-a pus întrebarea: „Ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi murit el primul şi soţia ar fi supravieţuit?". La răspunsul aceluia, că soţia lui s-ar fi mâhnit şi mai mult, Frankl i-a răspuns că i-a fost dată ocazia să ridice el, din dragoste, durerea pe care ar fi trebuit să o suporte soţia lui, dacă ar fi rămas ea în viaţă. În acest mod, după cum notează terapeutul, „bătrânul a văzut dintr-odată situaţia lui cu alţi ochi şi a reconsiderat durerea prin prisma sensului jertfei, pentru fericirea soţiei lui".

Atunci când Victor Frankl, într-o conferinţă de a sa, s-a referit la acest exemplu, un psihanalist american i-a spus că acel

bolnav a suferit foarte mult din cauza morții soției lui, deoarece în mod subconștient a urât-o, tot timpul vieții. La această intervenție, Victor Frankl a răspuns prompt: „Aceasta s-ar fi putut întâmpla dac-ai fi avut bolnavul întins pe patul tău pentru 500 de ore de consultație, i-ai fi spălat creierul și l-ai fi «catehizat» până în punctul în care ar fi mărturisit: «Da doctore, am urât-o pe soția mea... nu am iubit-o niciodată». Și a continuat: «Dar tu ai fi ajuns să-l privezi pe acest bătrân de singura comoară dragă ce i-a mai rămas, mai ales de acest ideal al vieții conjugale pe care l-au construit împreună, de dragostea lor reală... însă eu am găsit într-un minut o revenire esențială a situației lui - și să spunem adevărul - să-i dau și alinare»".

Acest exemplu arată în mod aproximativ felul cum lucrează logoterapia, că dă sens existenței omului. Aceasta o vom vedea mai amănunțit în alte capitole. Aici trebuie să spunem că logoterapia lui Victor Frankl nu este necesar să fie încadrată în domeniul religios. Nu îl exclude, dar nu este cuprinsă acolo. Însă ea încearcă să-i schimbe omului existența prin ajutorul pe care i-l dă în a găsi un sens, propriul său sens pentru viață.

Actualitatea, dar și valoarea logoterapiei se vede din observația lui Frankl, că

de multe ori psihiatrul „vede în fața lui mai mult probleme umane, decât simptome clinice specifice"; a întâlnit oameni care, în timp ce mai de mult mergeau să-și rezolve problemele la preot, la pastor și la rabin, acum se îndreaptă spre clinici, la doctori și la psihiatri.

Victor Frankl a observat că omul contemporan suferă în principal de probleme existențiale. În mod repetat, în textele lui vorbește despre *golul existențial*, care semnalează faptul că oamenii neagă că viața ar avea vreun sens. Ei nu găsesc un sens pentru viața lor. Prin termenul *gol existențial* el înțelege „privațiunea sau pierderea totală a unui sens ultim în existența omului, care face ca viața să aibă valoare". Conform logoterapiei, acest gol existențial, împreună cu alte cauze, poate provoca nevroze care generează, după cum vom vedea în alte capitole, nevroze de origine mentală (noogene). De aceea, nici o psihanaliză sau psihoterapie, oricât de desăvârșită ar fi, nu-l poate ajuta pe om dacă nu colaborează în mod esențial cu logoterapia. Golul existențial deci, când omul ajunge în punctul în care admite că viața nu are nici un sens, conduce la deznădejdea existențială și la angoasa existențială.

Oamenii stăpâniți de această angoasă existențială „manifestă un gol interior și o

închidere în care simptomele abundă". În situațiile de gol existențial, omul este condus de asemenea la dorința unei compensații sexuale. El crede că prin actul sexual va putea îndepărta acest gol pe care-l simte. Astfel, și această dorință de desfătare a plăcerii, de multe ori are ca pricină „foamea" existențială. După cum remarcă Frankl, „în situațiile acestea ale golului existențial, putem observa că pornirea sexuală are un caracter desfrânat".

Desigur, în acest prim capitol nu am intenția de a epuiza tema valorii logoterapiei și a diferenței acesteia față de psihanaliză și de alte psihoterapii. Aceasta o vom urmări mai jos. Ceea ce aș dori să remarc este faptul că logoterapia este acea psihoterapie, care are caracterul de a da omului un sens vieții, care este pentru fiecare diferit, sens care nu se epuizează în limitele alcătuirii sale biologice. Și aceasta pentru că logoterapeuții au ajuns la concluzia că retrospecțiile sau psihanalizările nu-l pot ajuta pe om cu rezultate bune, fără concursul logoterapiei, împreună cu tot conținutul ei existențial.

3. Diferența dintre logoterapie și psihanaliză

Este interesant să vedem acum cum prezintă Victor Frankl diferența dintre psihanaliză și logoterapie, și cum consideră că,

în plus, logoterapia este metoda perfectă de terapie a omului. De asemenea, este interesant prin ce anume se leagă el de Freud și de generațiile viitoare. Prin urmare, părerea lui despre metodele și tehnicile pe care le folosesc aceștia sunt foarte importante.

Victor Frankl însuși, dar și alți interpreți ai fenomenului, consideră că logoterapia reprezintă și exprimă a treia școală psihoterapeutică din Viena. Prima este școala psihanalitică a lui Freud, a doua este școala psihologiei individuale a lui Addler, iar a treia este logoterapia lui Victor Frankl. Faptul că logoterapia este a treia școală psihoterapeutică din Viena, a fost adoptat chiar și de Frankl, atât ca expresie, cât și ca diferențiere, pentru că în multe din textele lui accentuează deosebirile esențiale dintre cele trei școli.

Dacă cineva poate vedea în imagini și noțiuni schematizate teoria de bază a fiecărei școli, poate spune că psihanaliza freudiană leagă teoria deterministă de principiul plăcerii, și prin urmare, vorbește despre „voința de plăcere". Psihologia individualistă addleriană face referire la „voința de putere", iar logoterapia lui Frankl vorbește despre „voința pentru sens".

Stabilind chiar mai mult diferența dintre cele trei școli, Frankl folosește și alți termeni. Școala lui Freud poate fi caracterizată

prin termenul *autoexpresie* sau satisfacerea nevoilor, şcoala lui Addler este caracterizată prin *autorealizare*, adică realizarea nevoilor fiecărui om, iar logoterapia lui Frankl prin *autodepăşire*. Termenul *autodepăşire* înseamnă că omul trebuie să se depăşească pe sine, având un sens concret al vieţii, care nu se epuizează în hotarele existenţei sale.

Este cunoscut faptul că analizele psihologice, şi în mod concret cele trei şcoli psihologice la care ne-am referit mai înainte, se ocupă de fenomenul existenţei umane, de ceea ce se poate exprima într-o primă fază prin „eu sunt". Omul încearcă să se vadă pe sine, existenţa lui, să-şi explice şi să dezlege problemele care apar în viaţa lui. Psihanaliza lui Freud explică acest „eu sunt" în interiorul lui „eu trebuie", adică „sunt constrâns de anumite convenţii şi cauze determinante, porniri şi instincte ereditare şi de factori legaţi de mediu şi conflicte". În această situaţie, putem vedea şi arhetipurile lui Jung. Psihoterapia individuală a lui Addler explică pe „eu sunt" prin „eu pot", adică „eu sunt capabil să realizez această sau acea parte a sinelui meu". Iar logoterapia lui Frankl explică pe „eu sunt" prin „eu sunt dator" şi înţelege prin aceasta că bolnavul trebuie să abordeze de fiecare dată sensul concret în viaţă, pentru a depăşi problema.

Dacă privim analitic concepţiile lui Freud, aşa cum le prezintă Victor Frankl, observăm că el consideră că în spatele oricărei acţiuni a omului se află instinctele, de aceea principiul realităţii este principiul plăcerii (hedonismului). După cum în mod caracteristic subliniază Victor Frankl, „punctul de vedere psihodinamic despre om îl prezintă pe acesta ca pe o fiinţă care în mod fundamental se interesează să păstreze sau să menţină un echilibru interior, şi, pentru a-l realiza, încearcă să-şi recompenseze pornirile şi să-şi satisfacă instinctele". Pe acestea, care se află în subconştient şi determină existenţa omului, Freud le numeşte instincte, în timp ce Jung le numeşte arhetipuri, care sunt existenţe de tip mitic. Desigur, după cum subliniază Victor Frankl, aceste puncte de vedere potrivit cărora comportamentul omului este reglat existenţial de „voinţa de plăcere" şi de „voinţa de putere", aşadar de satisfacerea instinctelor şi de realizarea posibilităţilor individuale, sunt depăşite astăzi şi nu pot explica plenitudinea existenţei umane, de aceea el însuşi preferă „voinţa de sens", aşa-numita logoterapie.

Înainte însă de a vedea ideile de bază ale lui Victor Frankl despre celelalte două şcoli de psihoterapie din Viena, este necesar, pentru a face înţeleasă diferenţa dintre psihanaliză şi logoterapie, să oferim două

exemple concrete, aşa cum le foloseşte Victor Frankl însuşi.

Un exemplu este acela că el încearcă să inspire omului un sens care poate să-i dea putere, curaj şi voinţă pentru viaţă. Nu este o retrospecţie a trecutului şi o analiză, ci găsirea sensului vieţii. Frankl, vorbind cândva despre logoterapie, a fost rugat de un doctor să-i prezinte diferenţa dintre psihanaliză şi logoterapie. Frankl l-a rugat să-i spună care este esenţa psihanalizei şi acesta a răspuns: „Pe parcursul psihanalizei, bolnavul trebuie să fie întins pe canapea şi să-ţi spună lucruri pe care uneori este foarte neplăcut să fie spuse". Atunci Frankl a spus cu umor, exprimând însă realitatea: „Acum, în logoterapie bolnavul poate să rămână în picioare, ascultând însă lucruri pe care uneori îi este neplăcut să le asculte". Prin aceasta, se înţelege că se dă omului un sens care se află dincolo de instinctele, arhetipurile şi satisfacerea pasiunilor lui.

Chiar Victor Frankl semnalează faptul că logoterapia, comparativ cu psihanaliza, este mai puţin retrospectivă şi introspectivă. Se fereşte să-l facă pe om să-şi analizeze şi să-şi examineze sinele, orientându-l spre viitor, dându-i un sens concret vieţii lui. El spune în mod emblematic: „Logoterapia îşi concentrează interesul mai curând spre viitor, adică în lucrările şi ţintele pe

care trebuie să le îndeplinească bolnavul în viitor. În paralel, logoterapia desface toate alcătuirile care conduc spre cercurile vicioase, precum şi spre mecanismele retroactive, care joacă un rol atât de important în dezvoltarea nevrozelor. Şi prin această modalitate, egocentrismul caracteristic al nevroticului este spart, în loc să fie continuu protejat şi consolidat". Această metodă capătă o importanţă deosebită dacă ne gândim că persoana nevrotică încearcă să evite conştientizarea menirii ei în viaţă, drept care trebuie să-i fie dezvoltată conştientizarea misiunii pe care o are de îndeplinit în viaţa ei.

Un al doilea exemplu, care arată diferenţa, dar şi superioritatea logoterapiei faţă de psihanaliză, este o experienţă pe care a avut-o Frankl în lagărul de concentrare. Am spus mai sus că teoria logoterapiei a fost într-un fel certificată, dezvoltată şi aplicată de însuşi Victor Frankl în lagărul de concentrare, în lagărele morţii, în care şi el a fost deţinut.

O problemă pe care a trebuit s-o abordeze în situaţiile crunte din lagăre a fost cea a sinuciderilor. Deţinuţii, aflându-se în aşteptarea morţii, erau condamnaţi şi din punct de vedere sufletesc, şi trupesc, de aceea, nu mai puteau suporta viaţa, stare care la rândul ei avea ca rezultat tendinţa

spre moarte. Atunci principiul plăcerii al lui Freud nu a putut ajuta cu nimic, şi nici dorinţa de putere în ideea luptei pentru superioritate, aşa cum o formulează Addler în teoria lui, ci doar inspiraţia de a găsi un sens vieţii. Dezamăgirea deţinuţilor, datorată faptului că nu mai aşteptau nimic de la viaţă şi care le genera disperare, trebuia înlocuită cu faptul că aceeaşi viaţă aştepta de la ei foarte multe. Aşadar, Frankl a încercat să orienteze gândirea lor spre o idee existenţială foarte concretă: dacă în viaţa lor existau unele persoane care îi iubeau şi îi aşteptau? Prin urmare, chiar dacă acel om concret nu mai aştepta nimic de la viaţă, viaţa mai aştepta însă ceva de la el. Semnificative în acest caz sunt cuvintele lui Nietzsche, pe care Victor Frankl le foloseşte des: „Cel ce are un scop în viaţă poate rezista aproape oricărui *cum*".

Una dintre cele mai caracteristice scene din lagărele de concentrare, pe care o descrie Frankl şi are legătură cu valoarea logoterapiei, şi fireşte cu diferenţa dintre psihanaliză şi psihoterapie, este aceea care prezintă prăbuşirea condamnaţilor, atunci când îşi pierd sensul vieţii lor. Când condamnatul îşi pierdea sensul vieţii, pătimea o stare de prăbuşire psihică şi somatică şi toţi înţelegeau din aceste simptome că sfârşitul lui se apropie repede.

Aici ne prezintă o logoterapie comunitară, pe care a făcut-o în lagărul de concentrare, dându-le condamnaţilor un sens vieţii. Frankl a accentuat caracterul schimbător al vieţii şi asumarea durerii. Ceea ce aş dori să subliniez aici, ca fiind mai important pentru cazul pe care îl studiem, este aceea că el îşi orientează discursul, dar şi logoterapia, spre faptul că, pentru fiecare deţinut există cineva sau ceva în viaţă care-l aşteaptă. În acel moment, cineva îl iubea, se gândea la el şi îl aştepta să se întoarcă. Pentru unul era copilul lui, pentru altul era soţia lui, pentru un al treilea era lucrarea lui, pe care ca om de ştiinţă o lăsase neterminată.

Este emoţionantă o situaţie trăită chiar de el. Într-un anume moment, în care îşi aştepta moartea, şi după ce îl consolase pe confratele său, în continuare, într-un fel anume îşi redacta testamentul. I-a spus lui Otto: „Ascultă Otto, dacă nu mă voi întoarce acasă la mine şi la soţie şi dacă tu o vei revedea, fii atent să-i spui că am vorbit despre ea în fiecare zi şi în fiecare ceas. Să nu uiţi! Al doilea, că nu am iubit pe nimeni altcineva mai mult decât pe ea. Al treilea, că oricât de puţin ar fi fost timpul cât am fost căsătoriţi, această fericire compensează orice, chiar şi toate câte le suport aici".

Exemplele acestea arată de la sine deosebirea care există între şcoala psihanalitică şi şcoala logoterapeutică şi desigur, superioritatea logoterapiei lui Victor Frankl faţă de retrospecţiile şi psihodinamicile psihanaliştilor anteriori lui. În acest moment, trebuie să expunem punctele de vedere ale lui Frankl, referitoare la faptul că logoterapia depăşeşte teoriile lui Freud şi Addler.

După cum susţine Victor Frankl, Freud este depăşit astăzi. În realitate, el a fost creaţia şi produsul epocii sale, iar nu un eliberat de spiritul timpului în care a trăit. Cu toate acestea, nici Freud nu a fost, în nici un fel, omul care să disprețuiască orice lucru spiritual şi etic. Lucru adevărat e acela că plăcerea nu este cea care-l defineşte pe om în viaţa lui, nici satisfacerea sau autosatisfacerea nu reprezintă unicul scop al omului. Dimpotrivă, astăzi se constată că „şi voinţa de plăcere şi voinţa de putere sunt factori ai autenticei voinţe de sens". Plăcerea, după cum des accentuează Frankl, este un subprodus al existenţei şi prin urmare, nu este ceea ce trebuie să-l definească pe om. La fel şi autorealizarea, voinţa de putere şi satisfacerea posibilităţilor, nu sunt scopul primordial şi „ţinta finală a omului, ci mai curând o consecinţă sau un subprodus".

Astăzi, după cum observă Frankl, este nevoie de ceva dincolo de aceste teorii-opinii despre om. Trebuie să se facă o „reumanizare a psihiatriei". Sunt caracteristice cele pe care el le spune: „De multă vreme, în realitate de o jumătate de veac, psihiatria a încercat să explice creierul uman ca pe o simplă maşină şi, prin urmare, terapia bolii psihice ca pe o tehnică. Cred că acest vis s-a risipit. Ceea ce începe să se prefigureze acum la orizont nu este diagrama unei medicine psihologizate, ci mai curând diagrama unei psihiatrii umanizate".

Nu trebuie să se considere că Frankl îl neagă în totalitate pe Freud, însă ceea ce el subliniază este faptul că trebuie să se depăşească sau să se completeze opiniile aceluia. Freud însuşi a spus că şi-a limitat sinele la parterul şi subsolul „clădirii". Ceea ce trebuie făcut este să-l completăm pe Freud, iar nu să-l înlocuim. Aşa cum accentuează Victor Frankl în mod caracteristic, este nevoie să completăm psihologia adâncurilor cu o psihologie a înălţimilor. Acest lucru are legătură cu faptul că este necesar să dăm un sens vieţii omului, moment în care vor putea fi depăşite toate problemele şi nu se va cădea în cercul vicios al retrospecţiilor şi al diferitelor tipuri de psihodinamică.

Frankl, în toată lucrarea lui, arată că nu consideră greşite teoriile şi metodele anterioare, ci le completează. Desigur, nu subestimează diferitele metode utilizate de psihiatrie, din moment ce, după cum mărturiseşte de altfel, el însuşi a promovat „primul calmant pe continentul european". În cazul depresiilor endogene, nimeni nu trebuie să-l priveze pe bolnav de electroşoc şi de medicamentele calmante. Însă, ceea ce ţine să arate în chip hotărât este că nimeni nu trebuie să se limiteze doar la acestea, pentru că sentimentele de vinovăţie nu pot fi îndepărtate de la om prin acelea, din moment ce vinovăţia autentică se află mult mai în adânc. El vorbeşte despre vinovăţia existenţială care este împletită cu ipostasul* uman. Desigur, aşa cum accentuează, vinovăţia existenţială nu este cauza depresiilor endogene, ci depresia endogenă „poate produce o cunoaştere nefirească a acestei culpabilităţi". Este un pericol foarte mare ca omul să nu vadă că problemele

* Ipostas (gr.Υπόστασης) - semnifică forma concretă de existenţă a firii omeneşti sau persoana omenească în deplinătatea ei. Această noţiune, care aparţine tradiţiei Bisericii, nu are o acoperire semantică nici în psihologie şi nici în filosofie. Termenul ca şi alţii de acelaşi fel trebuie înţeleşi doar din perspectiva faptului că autorul comentariilor, mitropolitul Hierotheos Vlachos, este un teolog ortodox prin excelenţă.

concrete se află în legătură cu golul existenţial şi încearcă să se liniştească folosind medicamentele calmante. Folosirea lor, care sporeşte cu fiecare zi, arată că omul „a renunţat într-o foarte mare măsură la credinţă şi s-a refugiat într-o himeră, prin care crede că va putea găsi fericirea sau liniştea sufletească".

Psihoterapia şi psihanaliza clasică se sprijină mult pe aşa-zisa homeostazie - „tipul echilibrului dinamic este caracteristic pentru sistemele autoreglante compuse". Frankl susţine că omul nu are nevoie de homeostazie, de un anumit echilibru interior, care ar putea avea legătură cu dorinţa de plăcere şi putere, cu realizarea dorinţelor şi a posibilităţilor, ci de o tensiune dinamică, care să se afle în legătură cu existenţa umană. Astfel, omul nu are nevoie de homeostazie, ci de „noodinamică", adică o tensiune care-l ţine pe om orientat spre realizarea sensului existenţei lui personale. Acest sens nu poate fi limitat la desfătarea plăcerii şi la realizarea posibilităţilor omului, ci la un anume sens care se află dincolo de acestea. Şi acesta este realizabil pentru că omul are capacitatea de a ieşi din eul său şi de a se smulge din el. Este vorba de un principiu numit „dimensiune ontologică".

Toate simptomele nevrotice înfloresc şi se dezvoltă în interiorul aşa-numitului

gol existențial. De aceea, nici o nevroză nu va putea fi vindecată, mai mult chiar, nici o psihoterapie nu va putea ajuta în mod eficient, dacă nu va fi completată de logoterapie.

Foarte mulți au observat că problemele care-l chinuie pe om sunt „filosofice", și nu niște simple conflicte emoționale. Astfel, și medicina de astăzi trebuie pusă în legătură cu filosofia, și medicii-psihoterapeuți cu filosofii, mai ales cu cei existențialiști, de vreme ce aceștia se îndeletnicesc cu existența omului și cu problemele lui existențiale. De aceea, se poate observa, după cum notează Frankl, că astăzi medicii se apropie de bolnavi care mai demult ar fi mers la preot, pastor sau rabin. Într-adevăr, se observă acest fenomen, ca oamenii să nu dorească să colaboreze sau să fie ajutați de preot, ci să se îndrepte spre medici. Și ultimii sunt obligați să exercite lucrarea pe care ar fi făcut-o preotul. Frankl vorbește despre „îngrijirea medicalo-preoțească", de vreme ce medicii trebuie să exercite o lucrare terapeutică, pe care ar fi trebuit să o facă preotul sau rabinul. Acest lucru vrea să-l spună și fraza lui Kierkegaard, că „preoții nu mai sunt păstorii sufletelor, acum medicii au devenit păstori".

Această opinie se află în legătură cu climatul impus în ultimul timp în spațiul

occidental. Din moment ce în Occident tradiția ortodoxă neptică a fost abandonată, iar preoții se limitează acum la o perspectivă sentimentalistă și moralistă, din moment ce se vorbește despre renaștere fără a exista o vitalitate a pocăinței și întrucât s-a renunțat la învățătura despre îndumnezeirea omului, creștinismul occidental a decepționat lumea și a condus-o către filosofii existențialiști și medici. Acesta este un motiv care arată, pe de o parte, neputința pătrunderii interpretărilor și analizelor în spațiul ortodox, unde există teologia neptică, iar pe de alta, actualitatea și căutarea vieții isihaste de către omul occidental.

Până acum am văzut valoarea logoterapiei și deosebirea ei de psihanaliza clasică, așa cum a fost formulată ea de înaintașii lui Victor Frankl. Psihanaliza se bazează în principal pe introspecție, în timp ce logoterapia pe o *onto-analiză*, din perspectiva faptului că îi redă omului sensul vieții. Psihanaliza se axează în principal pe trecut și este restrânsă la puterile omenești, pentru că vorbește despre autosatisfacere și autorealizare. Dimpotrivă, logoterapia este orientată în special către viitor, și este exprimată de așa-numita „stare ontologică", de așa-numita autodepășire, de vreme ce-l scoate pe om din hotarele strâmte și limitative

ale eului său sau ale condițiilor impuse de mediul şi situația în care se află.

Vom înainta însă în capitolul următor, pentru a vedea tezele centrale şi de bază ale logoterapiei. Aceasta ne va ajuta să percepem mai bine valoarea ei, dar şi deosebirea acesteia de psihanaliză.

4.*Principiile de bază ale logoterapiei*

Este cunoscut faptul că orice teorie are anumite principii de bază, anumite puncte principale pe care se susține. Oricare cercetător ştiințific porneşte de la anumite teze, pe care apoi le aprofundează şi le extinde. De altfel, aici se află originalitatea fiecărui cercetător.

Tocmai acest lucru se întâmplă şi cu Victor Frankl, a cărui teorie despre logoterapie o prezentăm aici. De aceea, în afară de acele puncte edificatoare, pe care le-am văzut anterior şi care în mod sigur sunt determinante, vom analiza principiile de bază ale logoterapiei. Ni se va oferi astfel posibilitatea de a o înțelege mai bine.

În continuare vom analiza cinci puncte de bază, după cum le-am localizat în conformitate cu studierea respectivelor cărți ale lui Frankl, unde dezvoltă în mod concentrat punctul său de vedere despre logoterapie.

a. *Trei premise de bază ale logoterapiei*

De vreme ce Victor Frankl stabileşte adevărul că logoterapia nu este analiză, ci terapie, subliniază că teoria lui se bazează pe o clară filosofie a vieții. În interiorul acestor cadre, el prezintă cele trei premise de bază. Prima este *libertatea voinței*, a doua este *voința de sens* şi a treia este *sensul vieții*. Într-adevăr, atunci când cineva studiază teoria logoterapiei, va costata că tot sistemul terapeutic se bazează pe aceste trei puncte esențiale. Aceasta arată de altfel faptul că logoterapia este în principal filosofie, şi desigur o filosofie existențialistă. Vom observa în mod analitic aceste trei premise.

Prima. Părerea centrală şi de bază a lui Victor Frankl este aceea că omul, în ciuda diferitelor greutăți interioare şi exterioare, este liber să-şi aleagă modul de viață, aşadar nu este autodeterminat de anumite împrejurări în care se găseşte. Se susține ideea că doar două categorii de oameni nu sunt liberi, că voința lor nu este liberă să aleagă ceva. Din prima categorie fac parte schizofrenicii, care cred că gândurile lor sunt controlate şi conduse de alții, iar din a doua categorie fac parte filosofii determinişti, care cred că este o iluzie să credem că putem folosi voința noastră în mod liber. Victor

Frankl crede că nu acesta este adevărul. Cu certitudine omul, ca făptură limitată, are o libertate care se mişcă între anumite hotare. Omul nu are o libertate absolută, aşadar nu este liber de „condiţiile biologice, psihologice şi sociale în interiorul naturii". Însă este liber să ia o poziţie concretă faţă de acestea. Se susţine cu certitudine că „omul este liber să se ridice deasupra planului factorilor determinanţi de ordin somatic şi psihic ai existenţei sale". El are posibilitatea de a lua poziţie vizavi de lume şi de el însuşi, să gândească şi chiar să respingă propriul eu.

Unii, vrând să justifice necesitatea hotărârilor pe care le iau în viaţa lor şi a actelor pe care le săvârşesc, atribuie aceste evenimente eredităţii, instinctelor şi mediului social. Frankl consideră că toate acestea pot să circumscrie domeniul de acţiune al libertăţii umane, însă nu pot denatura capacitatea omului de a lua o poziţie analogă împotriva acestor stări de fapt. El accentuează în mod caracteristic: „Condiţiile nu mă determină cu precizie pe mine, ci eu le determin dacă mă retrag din ele sau le ignor... Omul niciodată nu este determinat în întregime, în sensul de a fi direcţionat de evenimente şi anumite forţe. Mai curând, omul este în final cel ce se autodetermină". Omul poate să menţină urme ale libertăţii

interioare şi ale independenţei de gândire, chiar dacă se găseşte în condiţii psihice tragice şi tensiuni fizice.

Această părere nu este născocită în urma unei cugetări abstracte, nici extrasă din „laboratoarele" ştiinţifice, ci, aşa cum spune chiar el, „din laboratoarele vii ale lagărelor". Acolo a văzut pe unii tovarăşi ai săi care se comportau ca bestiile şi alţii care se comportau precum sfinţii. Epoca noastră a cunoscut ambele feluri de oameni, şi oamenii care au inventat camerele de gazare de la Auschwitz, şi aceia care au intrat în camerele acestea demni, rugându-se lui Dumnezeu. El însuşi are posibilitatea să povestească multe lucruri prin care a trecut. Undeva descrie faptul că în sacoul unui om, care abia intrase în camerele de gazare, a găsit rugăciunea pe care, ca evreu, trebuia să o înalţe în fiecare zi spre Dumnezeu.

Aş vrea să adaug aici un pasaj caracteristic, esenţă a experienţei lui personale. Scrie în acest sens: „Ce este aşadar omul, ne întrebăm? Este o fiinţă care mereu hotărăşte ceea ce este. O fiinţă care deopotrivă deţine posibilitatea de a coborî la nivelul unui animal sau de a urca treptele sfinţeniei. Omul este o fiinţă care la sfârşit de tot a inventat camerele de gazare, dar în aceeaşi clipă el este cel care intră aici cu capul

sus şi cu rugăciunea *Tatăl nostru* sau cu rugăciunea evreiască a morţii pe buze".

În mod firesc, trebuie să fim atenţi că atunci când îl ascultăm pe Victor Frankl vorbind despre libertatea de alegere şi despre alte teme, nu trebuie să-l judecăm în mod exigent, pe baza învăţăturii ortodoxe pe această temă. Câteva asemenea păreri vom formula mai târziu. Aici însă trebuie să semnalăm că Victor Frankl se mişcă în anumite cadre umaniste, care se apropie însă foarte mult de concepţia ortodoxă.

A doua. O altă teză de bază a logoterapiei, prin care se deosebeşte de oricare altă psihanaliză, este „voinţa de sens". Aceasta este pusă în legătură cu o nevoie existenţială naturală a omului. El însuşi afirmă că rezultatul unui sondaj de opinie a părerii sociale în Franţa a demonstrat că 89% dintre oamenii care au fost chestionaţi, au răspuns că omul are nevoie de „ceva" graţie căruia să trăiască. De asemenea, 61% au răspuns că există ceva în viaţa lor pentru care sunt gata să moară.

Am notat deja că voinţa de sens este punctul fundamental în teoria logoterapiei, exact pentru că este ceea ce se compară cu „voinţa de plăcere" a lui Freud şi cu „voinţa de putere" a lui Addler. Prin urmare, este ceea ce diferenţiază fundamental logoterapia de psihanaliza clasică.

Frankl, referindu-se la „voinţa de plăcere", spune că plăcerea este un subprodus al existenţei omului, şi nu ţinta ei. Din momentul în care plăcerea devine ţintă, se distruge şi se deteriorează ea însăşi într-o mare măsură. În realitate, când omul îşi face din plăcere un scop, atunci, pe de o parte nu va reuşi s-o dobândească, iar pe de altă parte va pierde şi scopul său fundamental. Când plăcerea este considerată scop de bază, atunci se creează o multitudine de nevroze sexuale. În mod repetat, Frankl vorbeşte despre nevrozele sexuale atunci când plăcerea este absolutizată şi din subprodus devine scopul de bază al omului. De altfel, din descrierea celor ce s-au petrecut în lagărele de concentrare, se constată că din prima zi nu au existat probleme sexuale, ci s-au dezvoltat intens cele existenţiale. După Frankl, aceasta este dovada că problemele cele mai adânci care-l acaparează pe om sunt cele existenţiale, şi prin urmare, întâietate are „voinţa de sens" şi nu „voinţa de putere".

Frankl este sigur că în om este înnăscută tensiunea dintre sens şi existenţă. Omul, din firea lui, este orientat către un sens. Orientarea către un sens este ceva şi abordarea sensului este altceva. Totuşi, „voinţa de sens" este mai importantă decât „voinţa de plăcere" sau „voinţa de putere".

Observăm că acest punct de vedere se apropie de teologia Bisericii, de faptul că omul este creat să ajungă la asemănarea cu Dumnezeu, la îndumnezeire.

A treia. Din moment ce Frankl a prezentat primele două principii de bază, adică libertatea voinței și voința de sens ca firești pentru existența umană, înaintează la al treilea principiu de bază, care este stabilirea sensului vieții. În continuare, vom vedea câteva dintre părerile centrale ale lui Victor Frankl despre sensul vieții.

Am spus anterior că *logos* este cuvântul folosit de Frankl cu înțelesul grecesc, care înseamnă *sens* sau *scop*. De aceea, logoterapia încearcă să direcționeze omul spre a găsi scopul și rațiunea existenței, dar și a fiecărui eveniment concret pe care-l întâlnește în viață. Sensul este chiar cel mai profund scop al vieții lui, finalitatea către care trebuie să se îndrepte.

Într-adevăr, în viața lui, omul este chemat de multe ori să aleagă între „cea mai profundă inepție și cel mai profund sens" în plan existențial. Aceasta arată și valoarea sensului existențial și desigur a celui mai profund sens pentru viața omului. Frankl folosește în mod repetat expresia lui Nietzsche: „Cel ce are un scop în viață poate rezista aproape oricărui cum". De asemenea, în textele lui folosește și cuvântul lui Goethe:

„Trebuie să țintim totdeauna taurul în ochi, chiar dacă știm că nu-l vom nimeri de fiecare dată". Și, inserând această frază, el spune că omul trebuie să încerce să ajungă la bine în mod absolut, deoarece altfel nu va realiza nici binele relativ.

Sensul vieții este, în conformitate cu Frankl, o provocare pentru om. Sensul nu este doar o expresie a existenței, ci acel ceva care merge în fața existenței, o provoacă continuu, și îi dă ritm. Folosind ca model ieșirea evreilor din Egipt spre pământul făgăduinței, spune că norul luminos, care era slava lui Dumnezeu, era în față și îi conducea. Lucrurile ar fi fost dificile dacă norul s-ar fi instalat în mijlocul israeliteniilor. Atunci nu i-ar mai fi condus pe cale, ci toate ar fi fost acoperite și israeliții s-ar fi pierdut.

Unii oameni sunt călăuze și ne aduc față-n față cu sensurile și valorile, iar alții, făcători de pace, ne odihnesc de greutatea abordării sensului, a celui mai înalt scop al vieții. Moise a fost un conducător ce nu a adus liniște conștiinței omului, ci a neliniștit-o, dându-i cele zece porunci. I-a adus pe oameni față-n față cu idealurile și valorile.

Sensul nu trebuie să fie în funcție de evenimentele vieții și de condițiile sociale, nici să se epuizeze în nevoile biologice și psihologice, ci să fie dincolo de existența

omului, pentru că aşa poate să-i dea ritm şi să-l conducă. Unii se tem de o asemenea psihoterapie, cum este logoterapia, care cere multe de la om şi-i stabileşte sensuri înalte. Însă în epoca contemporană, în care domneşte golul existenţial, problema nu este tensiunea, ci lipsa tensiunii, care provine din pierderea sensului.

Victor Frankl este clar atunci când susţine că omul contemporan nu are nevoie de „homeostazie", adică un echilibru interior, ci de „noodinamică", o tensiune cauzată de sensul existenţial al vieţii. Vom oferi propriul lui cuvânt, foarte grăitor şi frumos exprimat: „Ceea ce are omul nevoie nu este o stare fără tensiune, ci încercarea şi lupta pentru ceva ce merită să dorească şi să caute să găsească. Ceea ce are omul nevoie nu este atât eliminarea tensiunilor, cât provocarea sensului concret al existenţei sale personale, pe care trebuie să-l îndeplinească doar el singur. Tensiunea dintre subiect şi obiect nu vlăguieşte sănătatea şi integritatea, ci, dimpotrivă, le fortifică... Astfel, terapeuţii nu trebuie să se teamă să sporească greutatea responsabilităţii bolnavului, pentru a-şi îndeplini scopul existenţei lui".

Tensiunea generată de provocarea pentru sens nu este o boală. Dimpotrivă, se consideră greşită concepţia că omul are nevoie

mai mult de linişte interioară -„homeostazie" - adică o stare în care să fie scutit de tensiuni datorate existenţei sensului înalt, stare periculoasă pentru sănătatea psihică a omului.

Există sens relativ şi sens absolut. În principal, în stările limită din viaţa omului, trebuie să se acorde întâietate sensului absolut. Sensul relativ al vieţii se află în legătură cu noţiunea de viaţă, în timp ce sensul absolut are legătură cu suferinţa şi cu moartea. Când cineva află sensul vieţii în situaţii tragice, atunci trăieşte sensul absolut, care îi dă cu adevărat sens vieţii.

Frankl însuşi foloseşte un exemplu personal din epoca în care se găsea în lagărele de concentrare şi-şi aştepta moartea. În timp ce interesul multor deţinuţi se concentra pe întrebarea: dacă vor supravieţui lagărelor? - pentru că altfel, durerea nu ar avea sens - el s-a concentrat în altă parte, spre altă temă: „Are tot acest periplu, toată această aşteptare a morţii un sens? Pentru că dacă nu are, atunci, în final, nu are sens ca cineva să mai trăiască". Aici se vede clar faptul că, în timp ce unii abordau durerea în vederea eliberării şi a plăcerii, el încerca să găsească un sens în interiorul durerii, aşadar vedea viaţa prin prisma durerii.

Acest fapt se leagă de acela la care am făcut referire într-un alt subcapitol, acela

că omul nu trebuie doar să aştepte ceva de la viaţă, ci să simtă că viaţa aşteaptă ceva de la el. Victor Frankl susţine în mod frecvent în textele sale că există o raţiune, un sens, un scop şi în cea mai nefericită viaţă. „Viaţa are un sens absolut şi este nevoie de o credinţă absolută în acesta." Desigur, acest lucru are legătură cu felul filosofiei pe care şi-a ales-o fiecare, şi pe cât este de corectă filosofia, pe atât de just abordează aceste probleme tragice.

Referindu-se la modurile prin care omul dobândeşte un sens în viaţa lui, Victor Frankl prezintă trei: sensul vine, în primul rând, prin ceea ce oferă cineva în viaţă prin lucrarea lui creatoare, în al doilea rând, prin ceea ce ia din lume ca valori experimentale şi al treilea, prin poziţia pe care o ia în diferite probleme şi evenimente tragice, cum sunt bolile incurabile etc. Nu ne vom ocupa aici de suferinţa şi sensul pe care cineva le poate găsi în aceasta, pentru că o vom analiza puţin mai încolo.

Omul, fără un sens în viaţa lui, şi desigur fără a încerca să obţină, sau cel puţin să fie orientat spre sensul absolut, se prăbuşeşte în momentele dificile. Experienţa lui V. Frankl din lagărele de concentrare l-a condus la certitudinea acestei păreri. Prăbuşirea nu se limitează doar la domeniul psihic, ci se extinde şi la cel biologic. Chiar

şi moartea poate proveni, cu exactitate matematică, din absenţa sensului, când omul se găseşte în situaţii tragice.

Desigur, când Victor Frankl vorbeşte despre sensul vieţii, îl leagă de existenţa personală a fiecărui om. Nu logoterapeutul îi dă omului sens, ci încearcă să-l ajute să găsească el însuşi sensul său în viaţă. Logoterapeutul nu seamănă cu pictorul, care prezintă tabloul altui om, ci cu doctorul de ochi, care încearcă să vindece ochiul, pentru ca astfel, omul să poată vedea singur sensul său. De aceea, logoterapeutul nu-i transmite bolnavului imaginea lumii, după cum o vede el, ci îl vindecă, pentru ca bolnavul să vadă lumea aşa cum este, din interiorul propriei lui perspective. De aceea, în realitate „un sens se schimbă de la om la om, de la zi la zi, de la oră la oră". Ceea ce trebuie să subliniem, este că viaţa fără sens nu este viaţă, nu are valoare. Desigur, sensul în valoarea lui absolută, care se găseşte în timpul suferinţei, morţii, depăşeşte graniţele logicii şi ale lumii şi nu poate fi apropiat prin mijloace logice. De aceea, vorbim despre „supra-sens".

b. *Triada tragică*

După cum se pare că a devenit clar, Victor Frankl acordă o mare valoare stărilor tragice în care se găseşte omul. Într-adevăr,

omul este din fire o ființă tragică, dar măreția lui se vede în modul în care abordează evenimentele tragice. El vorbește frecvent în textele sale despre triada tragică, care este: suferința, moartea și vinovăția. Le vom vedea pe acestea expuse analitic în continuare.

Suferința, moartea și vinovăția sunt trei mari evenimente existențiale, pe care omul trebuie să le abordeze în viața sa, și nu trebuie ca medicul să producă confuzie între acestea. Omul nu poate îndepărta această triadă tragică, pentru că este un aspect al vieții lui, puternic legat de existența lui. Încercarea de a se acoperi aceste evenimente existențiale constituie o nevroză a epocii noastre. Și „cu cât nevroticul încearcă mai mult să le nege, cu atât se va adânci într-o suferință și mai mare".

Aceste opinii ale lui Frankl sunt foarte importante dacă ne gândim că ceea ce predomină în psihodinamica multor școli psihanalitice se constituie în homeostazie, așadar în echilibrul psihologic al omului, care izbutește în viață și prin alungarea gândului morții, al suferinței și al vinovăției.

În principiu, trebuie să vedem care este opinia lui Frankl despre vinovăție. În cărțile sale, el vorbește de foarte multe ori despre vinovăție. Desigur, nu există un capitol special, în care să fie analizată poziția față

de vinovăție, așa cum face cu alte teme, însă o leagă în mod clar de suferință și de moarte, considerând-o și pe aceasta o problemă existențială, care trebuie să fie depășită.

La un anumit punct el identifică vinovăția cu păcatul, din moment ce, referindu-se la triada tragică, înlocuiește vinovăția cu păcatul, fără să stabilească exact ce este acesta. Într-un alt punct însă, vorbește despre vinovăția existențială, care este împletită cu existența umană. El leagă în mod clar vinovăția, această tragedie a existenței umane muritoare, de suferință și moarte, și nu de acțiuni izolate. Personal, consider că el leagă vinovăția și de inexistența sensului vieții, precum și cu așa-numitul gol existențial.

Definind, așa cum fac cei mai mulți, ce înseamnă exact vinovăția, spune că aceasta este responsabilitate fără libertate, după cum samavolnicia este o libertate fără responsabilitate. Observăm că el subliniază în mod caracteristic: „În timp ce samavolnicia este libertate fără responsabilitate, vinovăția este responsabilitate fără libertate, adică fără libertatea de a alege o stare corectă față de vinovăție". Se pare că leagă foarte intim vinovăția de suferință, din moment ce, atunci când cineva stă în fața suferinței fără libertate, apare vinovăția. De aceea, dacă omul nu poate schimba ceva din viața lui, cel puțin

poate, prin metanoia*, să se schimbe pe sine.

Victor Frankl nu acceptă opinia unor psihiatri, conform căreia bolnavul care suferă de depresie endogenă nu doar că se simte vinovat, ci este cu adevărat vinovat. Fiecare om este vinovat pe parcursul vieții sale, din moment ce vinovăția este legată de existența umană. Aceasta înseamnă că nu vinovăția este cauza depresiei endogene, ci chiar depresia endogenă. Pentru că depresia are o origine somatogenă, iar nu una noologică, provoacă „o stare de conștiință nefirească" față de această vinovăție. El folosește modelul stâncii aflată sub nivelul apei, care se ivește și se manifestă pe durata refluxului. Stânca de sub apă nu este cauzată de reflux, ci doar apare în acel moment.

Este evident după toate aceste mențiuni că Frankl leagă vinovăția nu atât de elemente individuale și psihologice, cât o leagă de evenimente existențiale, cum ar fi suferința și moartea. Omul are înlăuntrul său vinovăția, așa cum are și suferința și moartea. La acest punct, putem observa anumite diferențe ale lui față de Tradiția ortodoxă, pentru că în conformitate cu învățătura

*gr. Μετάνοια– înțelesul etimologic este acela de schimbare a minții, a felului de fi. Aceasta este, așadar, adevărata pocăință.

ortodoxă, moartea și suferința nu sunt o stare firească a omului, ci una nefirească, care a fost însă învinsă și depășită prin moartea și învierea lui Hristos. De asemenea, în Tradiția ortodoxă nu vorbim despre vinovății, ci despre mustrări de conștiință. Negreșit, este o mare diferență. Omul simte mustrări de conștiință pentru greșelile personale, dar nu este un vinovat, în plus și pentru faptul că Dumnezeu nu este Acela care se mânie, se supără și condamnă.

Un alt eveniment existențial inclus în triada tragică este suferința. Este una din temele majore ale lui Frankl. Una din axiomele de bază ale logoterapiei este că omul nu trebuie să se lupte să analizeze și nici chiar să fugă de suferință, ci trebuie să fie dispus s-o suporte în viața lui, desigur, cu premisa că suferința are un anume sens.

Când omul nu poate schimba evenimentele vieții lui sau anumite stări tragice, atunci trebuie să-și asume responsabilitatea suferinței sale și s-o accepte. Modul prin care-și va accepta suferința este și acela care va da sens vieții sale. Cea mai mare reușită a omului în viața sa este să găsească modul corect în care să-și accepte suferința. În acest sens, repetă maxima lui Goethe: „Nu există situație care să nu poată fi înnobilată, fie de o reușită, fie de suferință".

Într-un subcapitol anterior ne-am referit la sensul pe care trebuie să-l aibă omul în viața lui. Victor Frankl insistă, și aceasta este una dintre axiomele de bază ale logoterapiei sale, că „sensul poate fi găsit în viață nu doar prin faptă sau prin valori empirice, ci de asemenea prin suferință". De aceea, până în ultima clipă viața nu încetează să aibă un sens. Când omul întâmpină o boală incurabilă, chiar și atunci i se dă o ocazie „de a împlini și cel mai profund sens al lui, pe cât este posibil". Ceea ce are mare însemnătate este starea pe care cineva o are în fața unei nenorociri.

Analizând în logoterapie marea problemă a suferinței, Frankl spune că libertatea umană nu constă în eliberarea omului de evenimentele dificile și tragice, ci în starea liberă în fața greutăților. Astfel, cineva își dezvoltă propria libertate în mod analog cu alegerile pe care le face în astfel de momente dificile. Victor Frankl, practicând logoterapia, ajunge la concluzia că oamenii pot accepta foarte ușor suferința, fiind suficient să înțeleagă care este sensul ei. Sunt semnificative cuvintele sale: „Bolnavii niciodată nu ajung la deznădejde din cauza suferinței însăși. Dimpotrivă, deznădejdea lor își are rădăcina în orice stare de îndoială, dacă suferința lor nu are sens. Omul este pregătit și dispus să-și asume orice

suferință, imediat ce ar putea găsi un sens în ea".

Sensul vieții se află dincolo de existența omului, tocmai de aceea și în cele mai nefericite situații cineva poate găsi sens în viața sa. El accentuează cu hotărâre că nu există nici un motiv „să ne îndoim de sensul care se află și în cea mai nefericită viață". El face referire la un anumit exemplu. A fost întrebat la un Congres dacă nebunii pot deveni sfinți. Răspunsul său a fost pozitiv. Între altele, a spus că nimeni nu poate stabili faptul că sub un anumit IQ, mai precis sub 90, cineva nu ar putea să devină sfânt sau să dobândească o etică superioară. După aceea, a spus că nimeni nu neagă faptul că pruncul are personalitate. Același lucru putem afirma și despre nebun, din moment ce, este sigur că nebunul este un om care se găsește încă în starea copilărească.

Prin urmare, elementul de bază al vieții omului este să găsească un sens concret și în cea mai nefericită viață, să ia asupra sa suferința. Într-adevăr, cea mai mare problemă pe care o poate observa cineva în societățile contemporane este că oamenii caută febril mulțumirea, desfătarea, și fug de suferință. Dar este sigur că abordarea suferinței într-o modalitate corectă oferă o altă simțire a vieții, mai completă și mai autentică.

Aceste opinii ale lui Victor Frankl nu sunt teorii care s-au născut din cugetările lui personale, fără a avea o legătură cu viața. El însuşi a confirmat şi a dezvoltat aceste teorii în lagărele de concentrare, după cum deja am menționat. În cartea sa *Căutând sensul vieții şi al libertății într-un lagăr de concentrare,* sau aşa cum a fost publicată pentru prima dată cu titlul *De la lagărul morții la existențialism,* se pot întâlni modele şi situații foarte emoționante şi expresive.

Parcurgerea câtorva capitole ale acestei cărți arată că suferința are o mare valoare binefăcătoare atunci când cineva adoptă o poziție corectă în fața ei. El vorbeşte despre „viața spirituală a deținuților", analizând faptul că în lagăre există posibilitatea ca cineva să dezvolte o viață spirituală. Vorbind despre „extazul iubirii", spune că i se oferea deținutului ocazia să înțeleagă sensul iubirii, care este în realitate extaz, care „depăşeşte hotarele ipostasului fizic al persoanei iubite", din moment ce „găseşte cel mai profund sens în existența sa spirituală, precum şi în sinele său interior". În interiorul lagărului, chiar dacă faptul pare paradoxal, era posibil ca cineva să dobândească „simțirea frumuseții", prin diferitele exemple la care se referă. Învăța cineva „simțirea umorului", care şi acesta „este o armă sufletească în lupta pentru autoconservare".

Chiar în mijlocul tragismului evenimentelor lagărului şi în fața morții, dobândea certitudinea „relativității durerii şi plăcerii".

Vorbind epigramatic despre valoarea suferinței şi despre prezența ei binefăcătoare în viață, Frankl spune că în interiorul lagărelor de concentrare exista posibilitatea de a înțelege faptul că la fiecare om suferința este „unică şi irepetabilă", nimeni altul nu-l putea înlocui pe om în suferința lui, de asemenea că acesta trebuia s-o accepte ca pe o misiune unică şi absolută, şi că, analog cu modul în care îi face față şi o suportă, „i se oferă sau nu ocazia unică a plinătății interioare".

În cadrul triadei tragice, în afară de vinovăție şi suferință, mai este cuprinsă şi moartea. Este şi aceasta o problemă tragică existențială, care l-a preocupat dintotdeauna pe om. Desigur, din caracterul muritor al omului decurge şi suferința şi vinovăția. Cunoaştem foarte bine faptul că prin naşterea unui om vine în lume un anume om concret, care însă urmează la un moment dat să moară. În acest fel fiecare om este un viitor mort.

Acest tragism al morții a fost trăit de Victor Frankl timp de trei ani în lagărele de concentrare, atunci când a văzut oameni murind de boli şi foame, sau când îi vedea conduşi spre camerele de gazare. A trăit

tragismul morții și în hotarele propriei lui vieți, când fiecare oră sau clipă putea fi ultima din viața lui. Și desigur, după cum am spus în alt subcapitol, majoritatea membrilor familiei lui au murit în lagărele de concentrare, fie în camerele de gazare, fie în alte moduri necunoscute. În lagărele de concentrare au existat și cazuri de canibalism, când cineva căuta să găsească un mădular al trupului omenesc care lipsea din mormanul de cadavre și-l afla gătit „într-o oală". Toată viața lui în interiorul lagărului morții a fost o moarte lentă, după cum o denumește Victor Frankl.

Nimeni nu poate nega cele pe care le spune Frankl despre suferință și moarte, pentru că nu sunt rodul fanteziei lui, ci al experiențelor sale personale. Sunt importante așadar, toate lucrurile pe care le menționează referitor la aceste teme.

Una dintre axiomele de bază ale logoterapiei este caracterul trecător al omului pe pământ. Omul trebuie să se împace cu acest eveniment, pentru că tocmai acesta îi va da sens vieții. Creativitatea omului, pe care se sprijină toată dezvoltarea civilizației și a culturii, se datorează simțirii, amintirii morții. Omul poate folosi corect timpul doar din interiorul presiunii stării trecătoare a vieții. Dacă omul ar fi fost nemuritor, atunci ar fi întârziat realizarea multor lucrări și

cu certitudine „nu ar fi existat o rațiune ca să se producă la timp". În acest fel, acceptarea caracterului muritor înseamnă creativitate și dezvoltarea tuturor harismelor personale. Trebuie să privim moartea și prin această viziune benefică.

Este foarte important ca omul să cunoască modul în care va muri și nu doar modul în care va trăi. De altfel, și moartea este strâns legată de viață și nu poate fi înțeleasă viața fără moarte. Chintesența întregii filosofii, spune Victor Frankl, se concentrează în următoarele cuvinte: „Să știi să mori înseamnă că înțelegi de ce mori". Într-adevăr, când omul găsește sens în moarte, când înțelege că moartea are sens, atunci știe să și moară, salvând demnitatea existenței umane.

Există o idee generală: „Mai întâi să trăiești și apoi să filosofezi". Aceasta însă, așa cum o trăiește cineva în lagărele de concentrare, potrivit experienței și cuvântului lui Victor Frankl, nu e valabilă, deoarece el susține exact contrariul: „Mai întâi să filosofezi și apoi să mori". Cel mai sigur și adevărat lucru este să-i dea cineva altuia să evalueze „sensul primordial, astfel încât să stea drept și să păsească mândru spre moartea martirică". Abordarea curajoasă și eroică a morții, care este demnitatea omului, are legătură cu sensul pe care i-l va da fiecare om.

Să nu creadă cineva că lucrurile despre care ne vorbeşte Victor Frankl au fost valabile atunci, în acele lagăre ale morţii, şi astăzi, în epoca noastră, nu sunt valabile. Există şi astăzi în mod analog aceleaşi condiţii, de vreme se cunoaşte faptul că toată societatea contemporană este organizată într-un asemenea mod încât poate fi caracterizată drept închisoare şi lagăr de concentrare, în care trăim ca viitori morţi. Şi nu aşteptăm doar moartea ca fenomen firesc şi încheiere naturală, ca alterare a firii omeneşti, ci o abordăm zilnic prin presiunea atât a holocaustului nuclear, cât şi a distrugerii ecologice. Bolile, care sunt rezultate şi ale acestor doi factori, şi ale condiţiilor contemporane de viaţă, provocate de traficul autovehiculelor şi de criminalitate, arată că noi suntem cu adevărat viitori morţi. De aceea, existenţa sensului vieţii şi existenţa sensului morţii dau sens existenţei umane.

Triada tragică, aşa cum o numeşte Victor Frankl, care se leagă de existenţa umană şi care este vinovăţia, suferinţa şi moartea, este un lucru cert, de care omul nu poate fugi, ci trebuie să-l accepte. Starea omului în faţa acestor evenimente existenţiale arată maturitate spirituală. Victor Frankl spune epigramatic: „Omul trebuie să accepte limitarea lui în trei moduri. Primul, trebuie

să facă faţă insuccesului său; al doilea, că va suferi, şi al treilea, că va muri". Această acceptare şi în principal semantizarea acestor evenimente îi vor dărui omului inspiraţie. Altfel, omul nu este decât o existenţă tragică.

c. *Nevrozele noogene şi psihogene*

Consider logoterapia lui Victor Frankl a fi foarte importantă, în afară de motivele menţionate anterior, şi de deosebirile faţă de alte şcoli psihanalitice, şi pentru faptul că face distincţie între nevrozele noogene şi psihogene. Tema aceasta este foarte importantă pentru că ne aminteşte oarecum de distincţia între minte şi raţiune, pe care o face Tradiţia ortodoxă.

Victor Frankl face referire la cartea lui Weinke cu titlul *Starea nevrotică, boala epocii noastre,* care a fost tipărită în 1853, aşadar în urmă cu un secol şi jumătate. Şi atunci se vorbea despre problemele şi stările nevrotice. Drept care, înseamnă că nevroza nu este fenomenul epocii noastre. Totdeauna au existat nevroze. De asemenea, se referă la constatările statistice ale lui Chrischmman, că nevrozele nu s-au dezvoltat în ultimele decenii, ci acelea care s-au schimbat sunt simptomele. De aceea, după cum conchide Victor Frankl, „nu este absolut corect să spunem că angoasa este boala zilelor noastre".

În plus, angoasa nu s-a dezvoltat în ultimele secole. De asemenea şi psihozele, nu doar că nu s-au dezvoltat, dar au rămas stabile. Cele care s-au schimbat mult sunt simptomele.

Însă într-adevăr, există impresia unei creşteri a cazurilor de nevroze. Există această impresie deoarece în special astăzi s-a dezvoltat o *nevoie psihoterapeutică*. Aceasta înseamnă că în timpurile mai vechi, când omul avea probleme, vizita preotul, pastorul şi rabinul, însă după aceea s-a schimbat şi vizitează medicul. Drept care, astăzi doctorul este obligat să aibă o „preocupare medicală şi pastorală".

Vorbind despre nevroze, Victor Frankl le separă în două categorii, adică cele noogene şi cele psihogene, analog cu distincţia între minte (νούς) şi suflet (ψυχή) În acest punct se află originalitatea lui. Nu trebuie să avem pretenţia ca Frankl să se exprime aşa cum se exprimă Părinţii neptici ai Bisericii, însă această distincţie o consider foarte importantă. Un anume psihiatru grec, care a studiat în Europa, mi-a spus că această opinie reprezintă tot ceea ce este mai contemporan în psihiatria modernă.

Victor Frankl, prin termenul de nevroze noogene, reflectă toate acele nevroze care-şi au proveniența în „dimensiunea noologică

a existenţei umane", iar nu în cea psihologică. Logoterapia foloseşte termenul minte (νούς), „care trimite la orice sâmbure *spiritual* al personalităţii umane" şi desigur, termenul *spiritual* nu are conotaţie religioasă. În altă parte, Victor Frankl susţine că omul este şi spirit (duh), nu numai suflet, şi astfel, existenţa umană „este, în esenţa ei, noetică". Prin urmare, el identifică mintea cu spiritul, pe care-l consideră mai adânc, şi cu toate acestea, altceva faţă de ceea ce definim ca fiind sufletul. Dacă sufletul are un înţeles psihologic, spiritul-minte este ceva mai adânc. Cred că prin acest punct depăşeşte aşa-numitul subconştient al psihanaliştilor şi, desigur, prin acesta se observă şi deosebirea sa faţă de toate şcolile psihanalitice.

El însuşi explică de ce foloseşte termenul „dimensiune noetică a personalităţii umane". Ar fi putut, aşa cum însuşi spune, să folosească termenul spiritualitate, dar acest cuvânt în limba engleză dăunează înţelesului religios. Din acest motiv vorbeşte despre noetic, în opoziţie cu fenomenele psihice, şi despre dimensiunea noologică a existenţei umane, în opoziţie cu planul psi-hologic. Toate problemele specific umane sunt localizate în această dimensiune noologică.

De vreme ce a stabilit cadrul în interiorul căruia se mişcă logoterapia, în multe

locuri din textele sale se referă la nevrozele noogene şi psihogene. Nevrozele noogene provin din golul existenţial, îşi au rădăcina în dimensiunea noetică a personalităţii. Pentru a vedea mai bine deosebirea dintre nevrozele psihogene şi cele noogene, trebuie să spunem că nevrozele psihogene provin din conflictele dintre componentele psihice precum „sine", „eu", „supra eu". Despre aceste conflicte vorbesc şcolile psihanalitice. Nevrozele noogene nu provin însă din conflictele de mai sus, ci din conflictele diferitelor valori, sau din dorinţa nesatisfăcută, sau din căutarea de către om a unui sens ultim al vieţii sale, în mod esenţial fiind vorba despre o zădărnicire în voinţa pentru sens.

Prin urmare, nevrozele noogene se află în relaţie cu golul existenţial, care nu este un fenomen patologic, dar poate sfârşi în nevroză. Rădăcina nevrozelor noogene este constituită de problemele spirituale şi de aşa-numita zădărnicie existenţială, aşadar trăirea golului existenţial. O asemenea nevroză noogenă nu poate fi vindecată prin metoda clasică a psihanalizei, ci prin logoterapie. Aşadar, o nevroză care nu este rezultatul complexelor şi traumelor psihice, ci al problemelor spirituale, al conflictelor existenţiale şi morale, „are nevoie de o psihoterapie care să se concentreze pe spirit".

Mai mult, logoterapia este indicată şi „pentru situaţiile nevrotice care nu sunt noogene". Addler a susţinut că nevrozele sunt rezultatele şi roadele sentimentelor de inferioritate. Însă Victor Frankl crede că şi aceste nevroze pornesc de la lipsa sensului vieţii şi nu de la sentimentele de inferioritate.

Prin urmare, existenţa sensului vieţii are o profundă semnificaţie. Logoterapia are de împlinit un rol important în terapia omului. Noodinamica, în opoziţie cu alte psihodinamici, poate îndeplini o lucrare extrem de importantă.

În interiorul acestor cadre, Victor Frankl vorbeşte despre diferite tipuri de nevroze care se pot observa în epoca noastră, precum fenomenul plictiselii, nevroza pensionarului care suferă din cauza absenţei sensului vieţii, nevroza duminicii, când se conştientizează golul existenţial, exact atunci când „greutatea unei săptămâni cu multe ocupaţii încetează duminica, şi golul care se află înlăuntrul sufletului apare deodată", boala directorilor, care înlocuiesc voinţa de sens cu voinţa de putere, omul care este terorizat „de golul existenţial şi se refugiază în muncă sau în distracţii", nevroza soţilor, a bărbaţilor activi, care încearcă să îndepărteze golul existenţial „prin recepţii, bârfe lumeşti şi bridge", sau despre dezvoltarea nevrozelor sexuale etc.

Toate aceste foarte variate nevroze îşi au rădăcina şi principiul în nevrozele noogene, şi constituie aşa-numitul gol existenţial. De aceea, nu pot fi vindecate prin psihanalize, care provin dintr-o psihodinamică individuală, ci de către noodinamică, care se leagă de descoperirea sensului vieţii.

d. *Intenţia paradoxală*

Este cunoscut faptul că, uneori se dezvoltă în om „idei fixe, stări de frică şi stări obsesionale", care îl necăjesc şi-l chinuiesc. Logoterapia foloseşte o tehnică specială pentru abordarea acestor situaţii. Această metodă se numeşte „intenţia paradoxală". În continuare vom prezenta exact ce este intenţia paradoxală şi cum se vindecă prin ea aceste idei fixe, stări de frică şi obsesionale.

Sunt unele fobii şi nevroze ideo-obsesionale, care se datorează „unui mecanism de aşteptare a angoasei" şi acestea creează chiar şi stări somatice. Intenţia paradoxală este o tehnică ce „constă într-o inversare a stării bolnavului faţă de simptomele lui şi îl face capabil să se desprindă de nevroza lui".

Analizând acest fapt, putem folosi câteva exemple ilustrative. Este posibil ca bolnavului să-i fie frică de ceva, lucru pe care-l amplifică angoasa şi simptomele care provin din aceasta. Tocmai atunci încearcă medicul să vindece problema schimbând starea

bolnavului, şi în loc să se teamă de sosirea a ceea ce-i provoacă frică, „îl încurajează să gândească sau să dorească, fie şi numai pentru un minut, exact acel lucru de care-i este frică". A observat că atunci când bolnavul, în loc să combată simptomele care provin din aşteptarea angoasei, îi măreşte proporţiile, atunci simptomele se micşorează şi nu mai este urmărit de ele.

Este caracteristic exemplul tulburării somnului. Se poate observa la un anume bolnav că suferă de insomnie, pe de o parte din cauza fricii că nu va dormi, iar pe de alta din cauza muncii pe care trebuie s-o îndeplinească în cealaltă zi, şi de aceea se sileşte din răsputeri ca să doarmă. Atunci se creează insomnia. Intenţia paradoxală constă în a-l izbăvi pe bolnav de această anxietate, prin gândul că organismul său are posibilitatea de a se odihni oricând are nevoie. Victor Frankl spune în mod caracteristic că în această situaţie, folosind metoda intenţiei paradoxale, „sfătuim bolnavul să nu încerce să-şi aducă somnul cu de-a sila, din moment ce nevoia cantităţii de somn este asigurată automat de organism. Prin urmare, poate fără grijă să facă exact contrariul, să rămână aşadar treaz cât mai mult posibil". Dacă, aşadar, gândul că nu va dormi îi provoacă insomnie, atunci trebuie să fie înlocuit cu intenţia de a nu dormi deloc şi astfel va veni foarte repede somnul.

Dubois foloseşte un foarte frumos exemplu referitor la somn. Spune că somnul seamănă cu un porumbel care poate sta pe mâna cuiva cât timp nu-i dă atenţie. Dacă însă încearcă să-l prindă, atunci va zbura foarte repede. Aşa se întâmplă şi cu somnul. De aceea, prin intenţia paradoxală se vindecă asemenea anomalii somatice, care provin din fobiile psihogene.

Ceea ce se întâmplă cu somnul, se întâmplă şi cu alte fenomene care se relaţionează cu angoasa de aşteptare. Intenţia paradoxală are ca obiect respingerea angoasei, sau mai bine, desprinderea omului de ceea ce aşteaptă.

Punctele centrale ale intenţiei paradoxale sunt patru. Dintre acestea, două se referă la reacţii greşite şi celelalte două la reacţii corecte.

În principiu, există aşa-numita „pasivitate greşită", care constă în ceea ce am descris puţin mai sus şi are legătură cu nevrozele angoasante şi cu stările de frică. Bolnavul aşteaptă să recidiveze fobia din cauza angoasei de aşteptare. Poate, spre exemplu, să existe fobia că va leşina în mijlocul drumului sau că va suferi un atac de cord.

Intenţia paradoxală utilizează „corecta pasivitate" pentru a corecta „greşita pasivitate". Această corectă pasivitate constă în

ironizarea de către bolnav a simptomelor sale, în loc de a încerca să le îndepărteze. După aceea, urmează aşa-numita „lucrare greşită", când bolnavul, „în loc să încerce să fugă de conflicte, se luptă cu ideile lui fixe şi cu nevrozele obsesionale şi astfel le întăreşte". Spre exemplu, persoana nevrotică simte nevoia să facă ceva, deoarece acest lucru este cerut de sinele său, de aproapele său sau de mediu. În încercarea lui de a realiza lucrul respectiv, se prăbuşeşte.

Intenţia paradoxală vindecă această „lucrare greşită" prin „corecta lucrare", ajutând bolnavul „să-şi ignore nevroza prin a-şi concentra atenţia departe de eul său".

Prin urmare, cele două stări greşite (pasivitatea şi activitatea) se corectează prin intenţia paradoxală, prin utilizarea a două stări corecte (pasivitatea şi activitatea). În acest punct, intenţia paradoxală, care este unul din aspectele esenţiale ale terapiei lui Victor Frankl, poate avea rezultate terapeutice uimitoare.

În intenţia paradoxală se foloseşte foarte mult umorul sau ironia. Cu adevărat, „umorul este şi acesta o armă psihică în lupta pentru autoconservare", aşa cum a trăit-o Frankl în lagărele de concentrare. Frankl acordă o mare importanţă umorului, pentru că acesta îl ajută pe om să iasă din situaţia în care se află, şi-i îngăduie să se vadă

pe sine într-un mod detaşat şi lipsit de griji. De altfel, după cum observă Frankl, nici un animal nu are posibilitatea de a râde de el însuşi. Aceasta este o trăsătură caracteristică omului. Prin umor, omul are posibilitatea de a se desface de problemele pe care le întâmpină, pentru că, aşa cum observă Heidegger, „interesul trist" în realitate „este caracteristica esenţială care traversează existenţa umană".

Foarte mulţi au aplicat intenţia paradoxală şi umorul în psihologia clinică. Gordon Allport spune că atunci când omul învaţă să râdă de el însuşi, intră pe drumul „autostructurării şi probabil şi al vindecării". Nu este fără legătură acest lucru cu faptul că toţi cei care au probleme psihice, în principal pacienţii clinicilor psihiatrice nu râd, ci sunt serioşi. Această constatare are legătură cu simptomele unei anomalii interioare. De asemenea, el arată marea valoare a cunoaşterii de sine şi a autocriticii*. Când

*Ar fi util de amintit cu acest prilej faptul că în ascetica ortodoxă există o atitudine numită *defăimare de-sine*, esenţială în procesul de însănătoşire a sufletului, care este mai mult decât o simplă autocritică, care ne aminteşte de mentalitatea comunistă. Efectul terapeutic al acestei stări existenţiale creştine este cunoscut şi probat de stareţii ortodocşi din toate timpurile. *Defăimarea de sine* este la antipodul terapiilor moderne, care cultivă cu orice preţ o gândire pozitivă despre pacient pentru a-l scăpa pe acesta de depresii şi a-i reda aşa-zisa încredere în sine.

Insistenţa asupra acestei gândiri pozitive despre propria persoană duce de multe ori la exacerbarea trufiei şi la pierderea bunului simţ al realităţii, de asemenea conduce la o dependenţă în ceea ce priveşte cultivarea acestui soi de gânduri pozitive, dar ireale. Din bogăţia extrem de variată a Tradiţiei vom oferi spre meditaţie câteva exemple în sensul observaţiei noastre. Iată răspunsul concis al Sfântului Varsanufie din Gaza către un monah: „Frate, nu mă sili să vorbesc, pe mine care voiesc să îmbrăţişez liniştea şi tăcerea. Sprijineşte deci inima ta şi stăruieşte întru neclătinare. Căci cel ce a pizmuit pe Adam de la început şi l-a scos din rai pizmuieşte unirea noastră în cuget... De aceea nu te lăsa amăgit de el în vreo privinţă, ca să nu te clatini din locul tău. Căci este cumplit înfuriat împotriva noastră. Dar când ne smerim Domnul îi zădărniceşte lucrarea. Deci să ne defăimăm totdeauna pe noi înşine. Căci în aceasta stă biruinţa. Cât despre gândul de a pleca în pustie, Părinţii au spus că sunt trei lucruri de preţ şi dacă cineva le păzeşte pe ele poate vieţui şi în mijlocul oamenilor şi în pustie şi oriunde s-ar întâmpla: Să se defăimeze pe sine însuşi, să-şi arunce voinţa sa la spate şi să se aştearnă sub picioarele a toată făptura" (traducere de pr. Dumitru Stăniloae, în *Filocalia* vol. XI, Bucureşti, 1990, p. 103). Să privim, de asemenea, la ceea ce spune Marele Pavel, Apostolul neamurilor, despre sine: „Căci eu sunt cel mai mic dintre Apostoli, care nu sunt vrednic să mă numesc apostol" (1 Corinteni 15, 9); sau: „Căci Hristos a venit în lume să mântuiască pe cei păcătoşi, dintre care cel dintâi sunt eu". Acestea le spune despre sine cel ce „a fost răpit în rai şi a auzit cuvinte de nespus, pe care nu se cuvine omului să le grăiască" (2 Corinteni 12, 4), fără frica că se va prăbuşi în depresie sau deznădejde.

cineva se cunoaşte pe sine şi greşelile sale, atunci le poate şi vindeca.

Victor Frankl, vorbind despre intenţia paradoxală, subliniază două lucruri. *Primul*, cu toate că intenţia paradoxală poate avea într-o mare măsură corecte rezultate terapeutice, ea nu trebuie considerată „un panaceu universal, sau o metodă care face minuni". *Al doilea*, negreşit trebuie să existe, în conformitate cu terapia bolnavului, o individualizare a abordării situaţiilor. De altfel, vorbind despre simptomele cuprinse în aşa-numita „greşită pasivitate" şi în „greşita lucrare", arătăm că există o diferenţiere. Într-adevăr, există o varietate de bolnavi, fapt care nu ne îngăduie să folosim aceeaşi metodă pentru doi oameni. Pentru că există unicitatea fiecărui om şi unicitatea condiţiilor vieţii sale, psihoterapeutul trebuie să individualizeze şi să improvizeze. De asemenea, alegerea metodei terapeutice potrivite depinde atât de individualitatea bolnavului, cât şi de personalitatea psihoterapeutului.

Pentru a deveni mai inteligibilă această „intenţie paradoxală", este nevoie să prezentăm câteva exemple la care se referă chiar Victor Frankl. Am spus până acum că toate aceste teorii au fost aplicate pe bolnavi şi prin urmare, există rezultate care au condus la vindecare.

O studentă la medicină simţea frică şi teroare odată cu intrarea profesorului ei de anatomie în sala de cursuri. Când a aplicat intenţia paradoxală, aşadar când a gândit: „Iată-l pe profesor, acum îi voi arăta cât de bine tremur, cu adevărat îi voi arăta cum (ştiu să) tremur", a fost incapabilă să tremure.

Un anume bolnav a suferit un infarct coronarian. Această boală i-a creat o anume anxietate, în principal datorită ideii că, la un moment dat, va ieşi din spital, unde rămăsese şase luni şi beneficiase de supraveghere medicală. Când a ieşit din spital, a simţit că a revenit durerea în zona inimii. Aceasta i-a creat fobii. În acest caz, intenţia paradoxală a fost să mărească atât durerea, cât şi palpitaţiile, atunci când apăreau aceste fobii şi palpitaţii. El încerca să aibă o cât mai mare anxietate, dar nu putea. Aceasta i-a dat curaj şi s-a eliberat de acea idee.

O femeie uita uneori uşa casei ei deschisă. A fost cuprinsă de frică mare şi pentru douăzeci de ani, pe de o parte s-a întors de multe ori să controleze dacă uşa era închisă, iar pe de altă parte nu se putea izbăvi de sentimentul că uşa era deschisă. Ştia că e lipsită de sens această fobie, dar nu putea să o controleze. S-a eliberat şi s-a vindecat prin intenţia paradoxală, printr-o gândire antitetică. Terapeutul a învăţat-o

să spună: „Şi ce este cu asta, dacă uşa este încuiată sau nu? Să fure toate şi tot apartamentul".

Un altul se distingea prin faptul că era stăpânit de ideea fixă şi fobia că va fi învins de dorința de a sparge vitrinele instituțiilor. Şi asemenea idei avea în fiecare minut. Frankl i-a spus în mod hotărât să se ducă şi să spargă în acel moment o vitrină şi s-o facă bucățele. Bolnavul a înțeles atunci că nu putea s-o facă şi astfel s-a vindecat.

Frankl susține că fiecare om, din proprie inițiativă, fără s-o cunoască, foloseşte de multe ori în viața lui intenția paradoxală ca medicament terapeutic pentru a se izbăvi de diferite traume psihice şi somatice, chiar şi anomalii. Face referire, desigur, la două exemple din îndelungata sa experiență.

Un student i-a relatat că a avut o problemă somatică, adică de fiecare dată când se găsea împreună cu alții, îi chiorăiau mațele. Oricât ar fi încercat să combată această stare, nu izbutea. S-a vindecat atunci când a luat hotărârea că aceasta va fi o problemă pe care o va avea toată viața sa. Astfel, împăcarea cu boala a fost vindecătoare, probabil pentru că provenea dintr-o cauză psihică.

La fel, un tânăr care se bâlbâia a încercat odată, din proprie inițiativă, să obțină

simpatia unui vatman de tramvai, pentru o anumită greşeală pe care o făcuse, prin a-i arăta că este un băiat necăjit, care se bâlbâie. Deşi avea acest cusur, într-un anumit moment, când a încercat să-l facă în mod deliberat, adică atunci când a încercat să se bâlbâie, nu a reuşit.

Trebuie să vedem însă marea valoare a intenției paradoxale, nu atât în unele cusururi somatice, cât, în special, în desfacerea omului de problema care-l terorizează şi în principal în dobândirea sensului pentru viață. Din acest motiv „intenția paradoxală" este încadrată în interiorul întregului sistem al logoterapiei lui Victor Frankl.

e. *Întâlnirea existențială cu logoterapeutul*

Logoterapia oferă rațiunea existenței fiecărui om, sensul vieții, deoarece, după cum s-a constatat, acolo se găseşte problema de bază a omului. Din această perspectivă, logoterapeutul este acela care-l va ajuta pe bolnav să dobândească acest sens, pentru a se izbăvi de golul existențial, de aşa-numita zădărnicie existențială. Personalitatea terapeutului joacă un rol însemnat în înaintarea şi terapia omului.

Victor Frankl accentuează în mod repetat că astăzi medicii întâmpină în mod continuu, din partea bolnavilor, întrebarea: „Ce este viața?" saŭ „Ce este durerea?". De aceea,

psihoterapeutul ajunge mai des în legătură cu problemele umane, decât cu simptomele nevrotice. Astăzi, oamenii în loc să meargă la preoți, pastori și rabini, merg la medici, de aceea medicul „are de întâmpinat mai curând probleme filosofice decât conflicte psihice".

Astfel, întâlnirea dintre medic și bolnav are o însemnătate mai mare decât tehnica pe care o va utiliza. Aceasta se spune, desigur, fără a subestima metodologia proprie terapeutului.

Victor Frankl folosește conceptul lui Jaspers „comunicare existențială", și spune că aceasta joacă un rol important în terapia bolnavului, de vreme ce problemele de bază ale omului sunt cele existențiale. Există situații când această întâlnire propriu-zisă a medicului cu bolnavul aduce rezultate fără a fi folosită o metodă sau o tehnică particulară. El relatează două exemple care certifică acest lucru. Unul, în care o fată s-a vindecat fără ca Frankl să-i fi spus ceva, doar trimițând-o la alt medic. Aceea a mărturisit mai târziu că a vindecat-o acea întâlnire, fără să viziteze medicul recomandat de Frankl. Un alt exemplu este al unui ghestapist, care, cu toate că era nevrotic, întreba despre problemele sale ca și cum ar fi fost vorba de un prieten al său. Frankl a diagnosticat că acesta este cel care

are problema și i-a răspuns ce ar trebui să facă prietenul lui și, după cum spune Frankl, „ghestapistul m-a ținut ore în șir și eu am continuat să-i aplic terapia în acest mod indirect".

Este nevoie însă de o mare atenție în exercitarea logoterapiei, pentru că această relație dintre medic și bolnav o poate lua pe un drum greșit. Logoterapeutul nu trebuie să nu fie influențat de două situații extreme, adică pe de o parte de simpatia omenească în dauna poziției științifice, și de metoda științifică și părerea tehnică, pe de altă parte, în dauna interesului pentru existența umană. Așa cum în mod caracteristic spune: „Relația terapeutică se dezvoltă într-un câmp polar al tensiunii, unde mulți se exprimă de pe pozițiile extreme ale apropierii umane, pe de o parte, și distanțării științifice pe de alta". Cu alte cuvinte, interesul său uman nu trebuie să-i desființeze metoda sa științifică și tehnica, dar și abordarea lui științifică nu-l poate coborî pe bolnav la statutul de om-mașină.

Pentru a exista asemenea compatibilități între logoterapeut și pacient este nevoie de maturitate. Și dacă gândește cineva în mod obișnuit că omul bolnav este predispus la stări de imaturitate, aceasta înseamnă că se impune mai multă maturitate din partea psihoterapeutului. Fără existența acestei

persoane echilibrate, aceste relații se transformă în stări dureroase, care măresc nevrozele.

Este important ca psihoterapeutul să cunoască faptul că nu trebuie să influențeze conștiința omului, nici chiar cea a ateului. El subliniază în mod specific: „Logoterapeutul nu are dreptul de a influența în mod conștient hotărârea bolnavului, sau cum să explice responsabilitatea sa, sau cum să accepte sensul său personal". Logoterapeutul nu trebuie să-și exercite lucrarea ca un dascăl sau ca un preot, prin predică așadar, și nici ca un pictor, care va oferi bolnavului sensul pe care acesta îl crede, ci să lucreze precum un oftalmolog. Aceasta înseamnă că el nu va trasa scopuri și aspirații, nici nu va fixa sensul vieții, ci va curăța ochiul bolnavului, îl va vindeca astfel încât să vadă cu libertate și responsabilitate sensul și scopul vieții lui.

Sunt caracteristice cuvintele lui Victor Frankl: „Rolul logoterapeutului constă în a lărgi și a extinde câmpul vizual al bolnavului, astfel încât întregul spectru al sensului vieții și al valorilor morale să devină vizibil". Aceasta înseamnă că logoterapeutul trebuie să lucreze mai mult ca un doctor de ochi.

Rolul terapeutului, după cum îl descrie Frankl, seamănă foarte mult cu modul în

care lucrează părintele duhovnic care are harul discernământului, așa cum îl prezintă textele neptice ale Tradiției ortodoxe. Există în mod sigur o țintă generală a omului, însă duhovnicul cu discernământ, îndumnezeit, vede starea omului și-l vindecă, astfel încât acesta singur să-și activeze libertatea și responsabilitatea. Nu vom spune însă aici mai multe despre relația dintre logoterapie și tradiția neptică.

5. Diferite puncte importante

În capitolul anterior am văzut tezele și principiile de bază ale logoterapiei, așa cum le expune renumitul psihiatru și logoterapeut Victor Frankl. Citind cărțile lui, cititorul constată că există și alte câteva puncte interesante. El poate găsi mult material care să-l ajute, atât în viața sa personală, cât și în încercarea de a-i ajuta pe alții. Exact în acest capitol vom vedea unele dintre aceste puncte interesante.

a) Logoterapia, așa cum o dezvoltă Frankl, nu trebuie să fie aplicată numai în cadre religioase. În ceea ce privește această temă, Frankl este deschis. El accentuează în mod repetat că logoterapia este „o teorie lumească și o practică medicală", care-i lasă bolnavului posibilitatea să înțeleagă responsabilitatea existenței sale, „fie că e vorba

de convingerile lui religioase, fie de teoriile lui agnostice". Ba chiar mai mult, tezele logoterapiei pot fi aplicate şi unor bolnavi atei şi, desigur, pot fi folosite şi de medici atei.

Victor Frankl este evreu şi în anumite locuri ale scrierilor sale este vizibilă îndeletnicirea cu Vechiul Testament şi cu rugăciunile evreieşti. Uneori foloseşte exemple din Vechiul Testament pentru a-şi susţine opiniile. Însă, negreşit, nu limitează la acest punct principiile logoterapiei, ci subliniază libertatea în faţa convingerilor, atât ale bolnavilor cât şi ale medicilor.

Logoterapeutul, aşa cum trebuie să respecte ateismul şi agnosticismul ateului, tot aşa trebuie să respecte şi convingerile religioase ale omului legat de o religie. Frankl spune că nu există nici o obiecţie ca logoterapeutul să folosească inclusiv convingerile religioase ale pacientului, credinţa lui, astfel încât să fie sprijinite puterile lui spirituale. În această situaţie însă, este necesar ca psihiatrul să se transpună în postura bolnavului.

Prezentând punctele comune şi cele diferite existente între psihoterapie şi religie, el spune că scopul psihoterapiei, al psihiatriei şi în general al medicinii este sănătatea, în timp ce scopul religiei este mântuirea. Uneori însă, în mod direct una este ajutată de cealaltă. Religia poate să nu aibă

drept scop sănătatea, ci mântuirea, însă îl conduce indirect pe om şi la sănătate. Alteori psihiatrul, fără să urmărească ceva şi cu totul neaşteptat, dăruind omului sănătatea, îl ajută să-şi recâştige credinţa în Dumnezeu. De aceea, nu trebuie să existe conflict între logoterapie şi religie, nici între logoterapeut şi preotul duhovnicesc. Aşa cum am văzut până acum şi vom vedea şi în capitolul următor, există unele puncte comune între aceste două realităţi.

b) Logoterapia se leagă de timp, din moment ce îşi exercită terapia asupra trecutului, prezentului şi viitorului. Există foarte multe dintre scrierile lui Frankl care se referă la această temă interesantă. În principiu, viitorul capătă o însemnătate specială prin sensul pe care-l avem în viaţă şi prin simţirea faptului că viaţa aşteaptă ceva de la noi. Acest punct a fost trecut în revistă în alt capitol. Astfel viitorul, cu toate că se află în legătură cu ocaziile încă nerealizate, este abordat în cel mai fericit mod prin existenţa unui sens concret şi prin faptul de a se lăsa cineva pe sine liber în curgerea evenimentelor, cu credinţă şi nădejde.

Dar şi trecutul este abordat într-o manieră reuşită. Trecutul unui om seamănă cu un spaţiu de depozitare, în care se află toate câte a trăit omul, şi astfel trecutul este în realitate o parte a vieţii unui om „care a

învins provizoratul şi a realizat veşnicia". O asemenea abordare a trecutului îl ajută pe om să facă faţă problemelor care apar la vârsta de mijloc (la maturitate) şi să înlăture frica de bătrâneţe şi moarte. Tot ceea ce a realizat omul în viaţa lui trece în eternitate. Acest eveniment îi determină existenţa şi-i dă sens vieţii.

Omul poate însă găsi sens şi-n prezent. Tocmai acţiunile trecutului, care rămân în veşnicie, şi mersul către dobândirea sensului în viitor ajută foarte mult şi prezentul. Nu e posibil ca cineva să amâne rezolvarea problemei lui în viitor, sau în alte generaţii, şi să piardă prezentul. Raportarea la sensul care aşteaptă viitorul imediat trebuie să aibă legătură cu prezentul, iar nu să-i diminueze forţa. Exemplul lipsei de copii (într-o familie), care se relaţionează cu speranţa naşterii de copii, este expresivă în acest punct. Omul trebuie să găsească sens în viaţa lui, iar nu să transfere sensul altor generaţii.

Sunt caracteristice cele pe care le spune Victor Frankl despre cazurile oamenilor care suferă din cauza lipsei de prunci şi care cred că viaţa lor nu are sens din această cauză: „Dacă sensul vieţii se află în procreaţie, atunci fiecare generaţie va găsi sensul vieţii ei în generaţia următoare. Atunci, problema sensului ar trebui să se amâne

de la generaţie la generaţie, şi niciodată nu se va soluţiona. Dacă viaţa pentru fiecare generaţie de oameni nu are sens, atunci nu este, de asemenea, fără noimă să eternizeze ceva lipsit de sens?".

Prin urmare, sensul personal, care se leagă de ipostasul omului, dă sens şi valoare timpului, care se exprimă ca trecut, prezent şi viitor. Fără acest sens existenţial al vieţii, timpul devine chinuitor.

c) Pentru că Victor Frankl a trăit şi a făcut terapie în lagărele de concentrare, cunoaşte foarte bine starea psihologică a condamnaţilor şi a celor închişi, după cum cunoaşte şi toate problemele pe care le menţionează.

Într-un lagăr există trei faze psihologice concrete ale vieţii omului. Prima se caracterizează printr-o zguduire cauzată de intrarea într-un asemenea lagăr, într-o asemenea închisoare. Există eventualitatea ca cineva să se prăbuşească şi să ceară sinuciderea, când este ameninţat că îşi va sfârşi viaţa în camerele de gazare sau cel puţin nu va muri într-un mod firesc. Un astfel de om se simte ca un viitor mort. A doua fază se leagă de schimbarea caracterului care survine pe durata şederii în lagăr. Omul cade într-o indiferenţă, într-o „hibernare", relaţionată însă şi cu o puternică stare de iritare. A treia fază este „experienţa unică a impersonalizării după eliberare". Odată cu

punerea în libertate, eliberarea din închisoare şi din lagărul morţii, se întâmplă o schimbare abruptă din constrângere (presiune). Se schimbă total caracterul eliberatului în închisoare, şi poate suferi boala scafandrilor, care vin dintr-o dată din adâncul mării la suprafaţă, şi a peştelui, care în mod inopinat ajunge din apele adânci la suprafaţă.

În toate aceste trei situaţii este nevoie de o metodă specială, pentru ca deţinutul sau cel care a fost închis să poată face faţă acestor situaţii dificile. Aici se cer încercări de sprijinire a omului pentru a nu se dezorienta şi a nu se prăbuşi.

Ceea ce menţionează aici Victor Frankl se întâmplă în orice împrejurare dificilă din viaţă, precum în boli şi în alte situaţii, care se relaţionează cu şederea noastră într-o societate care posedă trăsăturile unei închisori. Spre exemplu, când apare o boală incurabilă, omul trece prin aceste trei faze. La început trăieşte un şoc, în continuare o indiferenţă, cu consecinţe catastrofale, şi în final dacă se vindecă, trăieşte o viaţă intensă, cu consecinţe imprevizibile. La fel se întâmplă şi cu întâmpinarea morţii persoanelor dragi sau cu apropierea morţii în viaţa noastră personală.

În toate aceste cazuri, dobândirea sensului vieţii, susţinerea noastră pe baze religioase şi morale este necesară. Aceasta arată

că logoterapia îl ajută pe om mai mult decât orice altă psihanaliză.

d) În mod obişnuit, se impune ideea că nihilismul este adevărul teoretic filosofic în care se spune că nu există nimic, în afară de nimicul însuşi, şi prin urmare, se vorbeşte despre nefiinţă. Desigur că aici se creează o problemă spunând că nefiinţa există. Este posibil să vorbim despre existenţă şi simultan s-o relaţionăm cu nefiinţa? Victor Frankl subliniază că „există şi un nihilism viu şi practic". Nihilism este şi acea stare a vieţii în care se consideră că fiinţa nu are sens. Nihilist este cel care consideră existenţa sa ca fiind fără sens.

Este foarte importantă această opinie a lui Victor Frankl despre nihilismul practic şi viu, şi despre nihilist. El dovedeşte că nu este posibil să ne mulţumim doar cu deţinerea unor adevăruri filosofice teoretice şi să negăm realitatea. O viaţă fără sens este nihilism, inexistenţă şi desigur nefiinţă.

e) Logoterapia lui Victor Frankl oferă mesajul optimismului şi al speranţei. Ea nu se epuizează în proceduri psihanalitice care de multe ori pot crea un cerc vicios, ci oferă ceva pozitiv, şi în acest fel îl eliberează pe om din stările dificile.

Cel mai mare optimism, dar şi convingerea lui Victor Frankl este că, în ciuda tuturor celor ce se pot întâmpla în viaţa unui

om, în ciuda tuturor constrângerilor pe care este posibil să le suporte, în ciuda multitudinii de situații, cu toate acestea, omul salvează fie şi numai câteva momente de libertate. Aş dori să folosesc chiar cuvintele lui Victor Frankl: „Un rest de libertate, oricât de limitat ar fi, rămâne în om în cazurile nevrotice şi chiar în cele psihotice. Cu adevărat, sâmburele interior al personalității bolnavului rămâne neatins chiar şi de psihoză... Un individ psihotic nevindecat poate să nu fie util, cu toate acestea el păstrează demnitatea existenței umane. Aceasta este crezul unui psihiatru. Fără acesta, nu cred că ar merita efortul de a fi psihiatru".

Logoterapia ţinteşte spre această demnitate a existenței umane, distinge libertatea care nu poate fi total desființată şi oferă sens vieții.

II

PSIHOTERAPIA ORTODOXĂ

Psihoterapia ortodoxă

Când anterior am încercat să prezentăm tezele fundamentale ale logoterapiei lui Victor Frankl, nu am avut deloc intenția de a face o critică a tezelor lui pe baza Tradiției ortodoxe, nici de a o compara cu alte şcoli psihanalitice, dezvoltate în spațiul occidental. Ceea ce am încercat să facem este aceea de a prezenta tezele fundamentale ale logoterapiei. Prin urmare, nu a fost o expunere comparativă a acestor teze, ci prezentarea ideilor de bază ale lui Victor Frankl.

În continuare vom vedea tezele fundamentale ale Tradiției ortodoxe neptice, pe care am putea-o numi psihoterapia ortodoxă, pentru ca tema prezentată aici să poată fi întregită în măsura posibilului. Trebuie subliniat faptul că şi la acest punct nu vom face comparație între logoterapia lui Frankl şi psihoterapia ortodoxă, aşa cum au dezvoltat-o pe aceasta Părinții Bisericii, deoarece nu trebuie să se producă vreo confuzie. Pur şi simplu, după prezentarea opiniilor lui Frankl, cititorul trebuie să vină în contact şi cu învățătura neptică a Sfinților Părinți pentru a vedea actualitatea învățăturii ortodoxe.

1. Observații generale

Înainte de a vedea principiile de bază ale psihoterapiei ortodoxe, trebuie să subliniem trei observații importante, care ne vor ajuta să evaluăm atât psihologia, așa cum a fost dezvoltată în Occident, cât și tradiția neptică ortodoxă, așa cum au trăit-o și au exprimat-o Sfinții Părinți.

Există însă și un alt parametru foarte interesant. Dacă descoperirile psihologice sunt considerate ca o căutare ortodoxă în atmosfera eretică a Occidentului, cu toate acestea, acceptarea acestor teorii de ortodocși, când în același timp este ignorată și desconsiderată propria tradiție ortodoxă neptică, este o mentalitate eretică. Aceasta se probează prin faptul că cei care au transferat în spațiul ortodox concluziile și descoperirile psihologiei din afara Bisericii (θύδαθεν), au ignorat cu desăvârșire învățătura Părinților neptici ai Bisericii, învățătură care se referă și la acest spațiu interior, ce se numește subconștient. Cu toții suntem martorii faptului că educația creștină, care a existat în urmă cu câțiva ani în spațiul nostru, s-a raportat și a avut legătură cu psihologiile de tip occidental, pentru că desigur, responsabilii educației cunoșteau aceste idei, în timp ce ignorau cu desăvârșire, ba chiar mai mult, îi calomniau pe Părinții neptici ai Bisericii. **Prima** observație este aceea că

psihologia contemporană este produsul Occidentului și rezultatul stărilor care a predominat în spațiul occidental. S-ar putea spune, așa cum de altfel s-a observat și de către alți exegeți ai fenomenului, că descoperirile psihologice au fost în fapt o căutare creștin-ortodoxă, care s-a remarcat în Occidentul eretic. Cu aceasta vrem să susținem opinia că tradiția occidentală, așa cum a fost cultivată de franci și de teologia scolastică, și așa cum a fost ea exprimată în mărturisirile creștine ale Occidentului, l-a limitat pe om la rațiune, la simțurile exterioare și la manifestările morale. Datorită faptului că occidentalii au respins tradiția neptică și isihasmul ortodox, au lăsat fără răspuns multe întrebări existențiale ale omului. Când viața creștină se reduce la logică, considerată centrul existenței umane, sau atunci când se vorbește de o renaștere, care nu are legătură cu mișcarea dinamică și cu adâncul interior al omului, atunci se creează diferite probleme tragice. Oamenii au sesizat că dincolo de lucrarea rațiunii, de etica exterioară și de stările simțuale, există și un alt spațiu care trebuie abordat. Tocmai acest gol al antropologiei creștinismului occidental au încercat să-l completeze descoperirile psihologice. Din acest motiv afirmăm că dezvoltarea psihologiei este o căutare ortodoxă în spațiul eretic al Occidentului.

Desigur, nu trebuie să negăm câteva din concluziile psihologiei contemporane. De altfel, până acum am văzut cât de apropiată de tradiția neptică și de teologia ortodoxă este logoterapia lui Victor Frankl. Dar la ceea ce trebuie să luăm aminte este faptul că noi, ortodocșii, avem marele dar de a avea la dispoziție textele Părinților neptici, care se referă la aceste teme majore care-l preocupă pe om și care vindecă problemele lui fundamentale din interiorul unei antropologii și soteriologii totale, care se sprijină pe adevărata teologie, hristologie și ecclesiologie.

Desigur, este cunoscut faptul că sufletul bizantinului (romeului) este foarte diferit de sufletul omului occidental. Stelios Ramfos, examinând deosebirea dintre psihologia din afara Bisericii și teologia ortodoxă neptică[1], face observații pătrunzătoare, vrednice de atenție și foarte importante pentru expunerea temei cu care ne ocupăm. Voi prezenta în continuare punctele centrale ale opiniei lui.

Sufletul omului, care este nemuritor după har, are în mod evident un caracter comunitar, din moment ce această lucrare dinamică transcedentă a duhului (πνεύμα) îl unește pe om cu universul și cu Dumnezeu. Însă această nemurire a sufletului

[1] În care este cuprinsă și psihologia ortodoxă.

după har a fost respinsă în Occident la sfârșitul Evului Mediu și a fost uitată în perioada modernă. În locul ei s-a impus o altă inovație, în principiu a lui Descartes, „un alt suflet închis în el însuși și identificat cu conștiința – gândirea împreună cu voința – drept care, din teoria cunoașterii și a adevărului, psihologia se transformă în teoria conștiinței și a fost relaționată cu studiul funcționării sistemului nervos". Aceasta înseamnă că sufletul, care-l conduce pe om spre comuniune cu creația și cu Dumnezeu, a fost identificat cu conștiința. Drept care, psihologia, în loc să fie teoria cunoașterii și a adevărului, a devenit teoria conștiinței și a fost identificată cu funcționarea sistemului nervos, așadar a devenit o parte a trupului uman.

S-a constatat însă repede că lucrarea conștiinței și funcționarea nervoasă „nu acoperă ansamblul fenomenelor psihice, și nici partea cea mai mare a sufletului", de aceea a și fost dezvoltată psihologia adâncurilor sau psihanaliza, prin care știința contemporană încearcă să pătrundă traumele psihice nemanifeste și inconștiente".

Dacă va observa cineva cu atenție, va constata că prin asemenea considerații, omul, în loc să fie o ființă comunitară, devine un individ care se închide ermetic în el însuși și este determinat de circuitul său psihic

interior. Acelaşi „eu", cu criteriile şi oportunitatea lui, analizează inconştientul. Astfel, prin metoda psihanalizei occidentale „se caută cu toate puterile sufleteşti blindarea eului în faţa exploziilor şi presiunilor reprimărilor, cu alte cuvinte este vorba de consolidarea în starea autarhică de închidere interioară a sufletului egotic şi de protecţia coeziunii sociale faţă de lucrarea dizolvantă a impulsurilor liber dezlănţuite".

Aşadar şi Stelios Ramfos semnalează faptul că psihologia modernă este o creaţie a Occidentului, că a fost dezvoltată în spaţiul occidental şi că a fost rezultatul unei antropologii diferite de cea ortodoxă. În timp ce în vremurile mai vechi, sufletul a fost considerat o lucrare a comuniunii, în continuare acesta a devenit o simplă conştiinţă şi gândire, care a avut ca rezultat crearea unui suflet subteran care se găsea „într-un continuu conflict cu sufletul cunoscut comunitar", şi în acest mod omul s-a dedublat din punct de vedere spiritual. Astfel închis în lanţul egocentrismului său, sufletul simte o bucurie sălbatică „în dezlănţuirile plăcerii şi în impunerile autoritare", cu rezultatul că în loc să se vindece se „afundă" şi mai mult. Psihanalistul nu-l poate vindeca, deoarece consideră această dedublare ca „pe un dat şi de la sine înţeleasă", drept care îl „desface şi mai mult".

Aceasta înseamnă că omul nu trebuie să fie analizat ca fiinţă autonomă, iar sufletul lui nu trebuie limitat la conştiinţă, care este o îmbinare a gândirii şi a voinţei, ci sufletul trebuie să fie considerat elementul duhovnicesc al existenţei omului, care are minte (νους) şi raţiune (λόγος) şi în acest fel omul poate intra în relaţie cu comunitatea, cu Dumnezeu şi cu creaţia. Când nu se face distincţie între minte şi raţiune, ci aceste două elemente sunt identificate, aşa cum face filosofia occidentală şi cum o exprimă şi psihologia occidentală, atunci se creează multe nenorociri.

După penetrantele sale observaţii cu privire la metoda psihologiei occidentale, Stelios Ramfos menţionează: „Sufletul bizantinului diferă mult, atât de sufletul orientalului, cât şi de cel al omului occidental care a constituit faptul empiric al psihologiei moderne. Ceea ce înseamnă că trebuie exclusă orice teorie şi practică psihologică care ignoră seculara tradiţie spirituală a spaţiului nostru cultural, în sensul ei larg, şi că, dacă nu vrem să devenim un popor schizofrenic, trebuie vămuită cu atenţie toată esenţa produselor ştiinţifice introduse, presupuse şi hărăzite pentru un alt fel de suflet".

Într-o discuţie, pe care am purtat-o cu mitropolitul Ioanninei, Theoklitos, care se distinge prin profunzimea lui filosofică, mi-a

explicat aceeaşi viziune într-un mod propriu. A spus că nu poate exista o întâlnire absolută între psihologie şi teologie, pentru că mişcarea celor două realităţi este diferită. Aşadar, psihologia începe de jos în sus, de vreme ce cercetează subconştientul omului şi încearcă să explice şi să stabilească relaţiile lui sociale, în timp ce teologia porneşte de la cele de sus către cele de jos, de vreme ce ea se sprijină pe cuvântul revelat şi încearcă să-l ajute pe om în trăirea lui. Omul nu poate fi considerat o fiinţă autonomă, deoarece el este după chipul şi după asemănarea lui Dumnezeu. Dumnezeu descoperă omului adevărul, iar omul, prin harul lui Dumnezeu, se vede pe sine şi se nevoieşte să trăiască adevărul.

A doua observaţie este că părintele psihanalizei, care a dat un puternic impuls dezvoltării psihologiei în Occident, Freud, a fost de origine evreiască. La fel şi Frankl. Acesta, după părerea mea, este un aspect foarte important, pentru că arată influenţa Vechiului Testament în dezvoltarea tezelor de bază ale psihologiei adâncurilor şi înălţimilor.

Influenţa exercitată de gândirea ebraică asupra diferitelor curente moderne este un fapt indubitabil. Drept exemplu vom folosi observaţiile lui Nikolai Berdiaev asupra teoriilor sociale ale lui Marx. Nikolai Berdiaev

susţine că Marx, ca evreu, a fost în subconştientul său purtător al mesianismului. Însă, deoarece el a respins credinţa în Dumnezeu şi s-a rupt de rădăcinile religioase ale poporului său, a devenit hiliast şi a transpus această viziune mesianică în spaţiul social. În loc de venirea Împărăţiei lui Dumnezeu, a aspirat la întronarea socialismului pe pământ. În locul lui Mesia, a fost aşezat proletariatul, care, când va stăpâni pe pământ, atunci va începe o epocă nouă.

Acest lucru se poate observa şi în cazul psihologiei, desigur prin adaptări relative ale temei sesizate de Berdiaev. Freud, dar şi Frankl au fost de origine evreiască şi, într-un anume fel, influenţaţi de învăţătura Vechiului Testament. Ştim cu toţii foarte bine că în Vechiul Testament se vorbeşte foarte mult de lumea interioară a omului, de vreme ce şi acolo a existat şi există în mod intens actul terapiei şi desigur al terapiei inimii, ceea ce s-a numit (mai târziu) subconştient. Consider că părintele psihanalizei, Freud, a fost influenţat de multitudinea pasajelor Vechiului Testament, în care se vorbeşte despre inimă. Caracteristic este pasajul din Psalmi: „Ca să pătrundă în adâncul omului şi în adâncimea inimii lui" (Ps. 63, 7).

Astfel, ca evreu, a cunoscut tema inimii şi ce este ea. A cunoscut foarte bine, fie şi inconştient, că raţiunea nu este facultatea

unică şi centrul unic şi exclusiv al personalităţii omului, din moment ce poziţia conducătoare şi rolul primordial îl joacă inima, în deplina semnificaţie a cuvântului. Chiar şi în opiniile lui Frankl putem vedea cu în unele locuri, influenţarea sa intensă de Vechiul Testament, de vreme ce face referire la modele şi învăţături din acesta.

Dacă gândeşte cineva că Vechiul Testament a trecut într-un mod corect în viaţa creştinismului, şi cea mai bună dezvoltare şi erminie a lui se salvează în Noul Testament, întrucât, prin prisma Bisericii se poate observa concepţia integrală a Vechiului Testament, înţelege că Biserica Ortodoxă salvează ceea ce a exprimat mai de preţ Vechiul Testament. Prin urmare, ca ortodocşi noi putem nu doar să înţelegem concepţiile psihanaliştilor occidentali, ci să înaintăm dincolo de acestea.

A treia observaţie, care după părerea mea merită toată atenţia, este aceea că, atunci când studiază cineva concepţiile tuturor psihologilor, psihanaliştilor şi psihoterapeuţilor, cel puţin ale celor clasici, va constata două realităţi. Prima că, aşa cum am spus anterior, aceştia au fost influenţaţi direct sau indirect de gândirea ebraică şi de Vechiul Testament. De altfel, noţiunea de „ţap ispăşitor" este păstrată din Vechiul Testament. A doua realitate este cunoaşterea

temeinică a filosofiei greceşti antice, din care pricină şi folosesc multe cuvinte din limba greacă, precum şi terminologia filosofilor, ba chiar au format diferiţi termeni, influenţaţi de operele tragicilor antici greci. Foarte mult sunt răspândiţi termenii greceşti ca de exemplu: „complex oedipian", „narcisism" etc. Cert este că psihanaliştii în cauză cunoşteau bine filosofia greacă şi de multe ori, pentru a-şi exprima ideile şi concepţiile, au folosit modele din tradiţia antică greacă. Chiar şi Frankl, aşa cum am văzut mai sus, foloseşte termenul „logoterapie", redându-i acestuia sensul grecesc antic al cuvântului. Aşadar, în concluzie, psihanaliştii se disting prin aceste două elemente, anume că au avut o bază ebraică, şi că au cunoscut tradiţia greacă, filosofii şi tragicii antici.

Tocmai acest fapt ne ajută să vedem marea valoare a Părinţilor Bisericii, care au dispus chiar şi de aceste două elemente în cel mai desăvârşit grad. În primul rând Părinţii, ca mădulare ale Bisericii, au moştenit comorile Vechiului Testament. Apoi, ca greci şi elenişti, au cunoscut într-un grad desăvârşit tradiţia antică greacă şi literatura. Aceasta înseamnă că trebuie să avem o mai mare încredere în Sfinţii Părinţi, decât în alte studii străine. Prin extensie, trebuie să subliniem că trádiţia isihastă şi neptică a Bisericii dispune de cea mai autentică şi

desăvârşită antropologie, pentru că în afară de cunoaşterea acestor doi factori pe care deja i-am consemnat, vorbeşte despre venirea dinamică şi fiinţială a harului lui Dumnezeu. Este vorba, aşadar, de revelaţia lui Dumnezeu în forma ei cea mai desăvârşită.

Ni se dă astfel ocazia să vedem o temă interesantă, care după părerea mea ar trebui să devină un obiect de studiu. Părinţii Bisericii, în special cei din secolul al patrulea, potrivit analizei mitropolitului Pergamului, Ioannis Zizioulas, au făcut o lucrare creatoare. Nu s-au mulţumit cu faptul de a asuma gândirea ebraică şi tradiţia greacă, ci ei au lucrat în mod creator. Aşa cum semnalează mitropolitul Ioannis, Părinţii Bisericii au studiat cu atenţie întrebările ontologice şi cosmologice ale filosofilor antici. Au încercat să vadă sensul cel mai profund al acestor întrebări. Şi de vreme ce au respins răspunsurile date de filosofi, au răspuns la întrebările ontologice şi cosmologice ale filosofilor antici din interiorul Revelaţiei, pe care ei înşişi au primit-o. În acest mod, răspunsurile care au provenit de la Părinţii Bisericii au fost complete şi esenţiale. De pe poziţiile unei asemenea perspective trebuie să vorbim despre întâlnirea creatoare dintre creştinism şi elenism.

Ceea ce au realizat Sfinţii Părinţi cu filosofia, ar trebui să se facă şi cu psihologia

contemporană. Aşa cum aceia nu au acceptat toate concepţiile filosofilor antici, ci au studiat întrebările lor, au respins răspunsurile lor şi au dat propriile răspunsuri pe baza Revelaţiei lui Dumnezeu, acelaşi lucru trebuie să se întâmple şi cu psihologia modernă. Trebuie să vedem cu calm întrebările şi conţinutul mai profund al opiniilor psihologilor şi psihanaliştilor contemporani. Va fi nevoie de o lucrare creatoare, astfel încât să respingem acele răspunsuri care se diferenţiază de antropologia şi soteriologia ortodoxă şi să răspundem la întrebările şi la esenţa celor spuse de psihanalişti şi psihoterapeuţi, din interiorul Revelaţiei care se păstrează în Biserica Ortodoxă. În acest fel pot concepe întâlnirea creatoare dintre Ortodoxie şi psihologia modernă.

Însă, această întâlnire creatoare presupune în mod necesar două realităţi. Prima presupune existenţa purtătorilor Revelaţiei. O asemenea lucrare importantă, întrucât ascunde multe primejdii, cea mai mare dintre ele fiind secularizarea Tradiţiei ortodoxe, trebuie să fie făcută de oameni care au făcut experierea Revelaţiei, sau cel puţin de oameni care cunosc foarte bine tradiţia neptică ortodoxă şi isihasmul ortodox. A doua, probabil va fi nevoie să fie asumate unele descoperiri şi unii termeni din psihologia şi psihanaliza modernă. Dar şi în ceea ce

privește această temă, trebuie să se realizeze ceea ce au realizat Părinții Bisericii, care au preluat anumiți termeni, însă în mod evident i-au descărcat de sensul pe care li l-au dat filosofii și ereticii și i-au încărcat cu un conținut nou, pe care l-au luat din Revelația dumnezeiască.

Prin urmare, întâlnirea dintre psihologia contemporană și Ortodoxie trebuie făcută de oameni care sunt purtători ai Revelației pentru că altfel, există marele pericol ca Tradiția ortodoxă să fie secularizată. Adoptarea noilor termeni nu poate deveni un motiv pentru infiltrarea unei alte antropologii și soteriqlogii eretice sau umaniste, care va înlocui și antropologia ortodoxă, dar și terminologia, pentru care a trebuit să se depună o mare luptă și osteneală de către Părinți.

Mă tem foarte tare ca nu cumva, în încercarea întâlnirii dintre Ortodoxie și psihoterapie, psihiatrul sau psihanalistul să angajeze unele elemente ale Tradiției ortodoxe, pe care să le încadreze în interiorul sistemului său, pentru a umple unele goluri, și în acest mod tradiția neptică să fie pur și simplu o slujitoare a psihanalizei. Drept este să fie exact invers. Așadar, teologul ortodox poate adopta elemente din psihologia contemporană și în acest mod psihologia poate fi considerată slujitoarea

părintelui duhovnic ortodox în exercitarea lucrării lui.

Pentru a exprima această idee printr-un exemplu, aș putea spune că părintele duhovnic, în momentul spovedaniei sau în momentul lucrării lui duhovnicești în fața omului bolnav sau a omului păcătos trebuie să se comporte mai mult ca exponent al Tradiției ortodoxe, decât ca logoterapeut sau psihanalist.

În general, trebuie să spunem că această temă este valabilă și în ceea ce privește relația cu alte tradiții culturale. Așadar, trebuie ca tradiția să fie cunoscută foarte bine, pentru că numai atunci poate prelua creator unele elemente ale altei tradiții.

Prin urmare, cine cunoaște și trăiește în mod corect tradiția neptică a Bisericii poate folosi ca instrumente câteva din descoperirile psihologiei și psihoterapiei contemporane din afara Bisericii. Astfel, poate fi înțeleasă întâlnirea creatoare dintre cele două realități. Dimpotrivă, dacă psihologul și psihoterapeutul din afara Bisericii folosesc ca instrumente anumite descoperiri ale tradiției neptice ortodoxe, atunci aceasta constituie secularizarea teologiei ortodoxe.

În acest loc e nevoie să explic și o altă poziție. Unii semnalează faptul că nu se pot îmbina între ele psihoterapia ortodoxă cu

psihoterapia din afara Bisericii, tocmai pentru că sunt realități diferite. Ei susțin că tradiția ortodoxă neptică începe de acolo de unde se termină psihoterapia din afara Bisericii. Acest lucru însă nu este corect. Putem spune că, pentru creştinii ortodocşi, sunt valabile toate concluziile şi metodologia psihoterapiei ortodoxe, din moment ce sunt oameni creați după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, sunt botezați şi membrii ai Bisericii lui Hristos.

În acest fel nu e nevoie să folosim mai întâi psihologia sau psihoterapia umanistă şi după aceea psihoterapia ortodoxă. Aşadar, nu trebuie să existe o aplicare succesivă a celor două metode, aşa cum nu putem susține că acelaşi lucru trebuie să se întâmple între filosofie şi teologie, pentru că se va crea o gravă confuzie. Prin urmare, ca şi creştini ortodocşi, vom folosi în principal Tradiția ortodoxă pentru vindecarea noastră, în interiorul premiselor pe care le accentuăm în aceste analize, şi doar în situații speciale putem recurge la terapia pe care o exercită psihologia şi psihoterapia contemporană.

Nu negăm oferta psihanalizei, a logoterapiei şi a psihoterapiei contemporane, mai ales la oameni care pătimesc de serioase probleme nevrotice şi psihotice şi de

stări psihogene. Există multe situații speciale în care psihanaliza, şi în principal psihoterapia pot juca un rol important şi productiv. Ceea ce aş dori să subliniez este aceea că principiile psihanalizei şi ale psihoterapiei din afara Bisericii nu trebuie să devină o ideologie particulară şi să fie extinse în toate cazurile umane, sfârşind în concluzii arbitrare, şi nici să înlocuiască tradiția neptică a Bisericii.

2. *Înrudirea dintre logoterapie şi teologia neptică*

Analiza logoterapiei lui Frankl a arătat că principiile ei de bază se înrudesc mult cu concepțiile Bisericii Ortodoxe. Studiul de mulți ani al şcolilor psihologice, care predomină astăzi, m-a făcut să mă entuziasmez de ideile logoterapiei lui Frankl. Aceasta nu înseamnă că în diferite puncte nu se găsesc diferențe față de tradiția neptică ortodoxă, dar ceea ce trebuie să semnalăm este că există multe asemănări.

Când în urmă cu zece ani am scris cartea *Psihoterapia ortodoxă*, am primit critici pentru motivul că s-ar putea face confuzie cu aşa-numita psihoterapie din afara Bisericii. Însă odată cu analiza logoterapiei lui Frankl, se pare că termenul „psihoterapia ortodoxă" nu este deloc fără un fundament

bisericesc, din moment ce psihoterapia adevărată se leagă de oferirea sensului pentru viață. Tocmai teologia ortodoxă oferă cel mai mare sens care este îndumne-zeirea, comuniunea şi unitatea cu Dumnezeu. Din această perspectivă, se vede marea valoare şi semnificație a tradiției neptice, a aşa-numitei psihoterapii ortodoxe în epoca contemporană.

Desigur, în scrierea acestei cărți intitulată *Psihoterapia Ortodoxă*, deşi am avut posibilitatea de a face comparație cu alte şcoli psihologice care au predominat şi care predomină în spațiul occidental, nu am dorit să fac nici o corelație şi nici o comparație. Scopul meu cel mai adânc a fost să prezint numai concepția ortodoxă despre psihoterapie, fără a face confuzii, comparații sau alte lucruri asemănătoare. Într-o epocă în care Tradiția ortodoxă neptică este desconsiderată de mulți psihologi, am dorit să prezint tezele ei fundamentale. Cred că această încercare a mea a fost justificată, pentru că de atunci până astăzi primesc multe considerații pozitive, şi mai ales după ce această carte a fost tradusă în engleză. Foarte mulți au observat faptul că opiniile pe care le prezintă Sfinții Părinți în textele lor şi în care se vorbeşte despre distincția dintre minte şi rațiune, despre

modul abordării gândurilor, despre isihasmul ortodox, despre cunoaşterea lui Dumnezeu, despre Ortodoxie ca ştiință terapeutică, sunt căutări ale lumii contemporane şi, prin urmare, ceea ce domină chiar în modernitatea occidentală. În acest cadru am fost chemat pentru omilii şi conferințe în străinătate, îndeosebi în Canada şi America.

Din studiul logoterapiei lui Frankl se observă clar înrudirea existentă între logoterapie şi psihoterapia ortodoxă. Desigur, logoterapia se mişcă în cadre umaniste, însă cu toate acestea există multe puncte comune.

După cum am văzut, Frankl critică şcolile psihanalitice anterioare, fără a le desconsidera cu desăvârşire. El are sentimentul că le completează şi le depăşeşte. De asemenea, el dă prioritate sensului care trebuie să existe în viața omului. Acest sens este acela care determină cu precizie existența omului, şi-l pregăteşte pe om să facă față problemei lui fundamentale, care este golul existențial. Tocmai aici vedem că şi psihoterapia ortodoxă oferă un asemenea sens fundamental care este îndumnezeirea, aşadar comuniunea omului cu Dumnezeu. Tradiția ortodoxă proclamă faptul că plăcerea şi dorințele sexuale nu sunt acelea la care să țintească omul, să-l determine şi să-l conducă.

În acelaşi fel trebuie să fie privite lucrurile şi în cazul altor teme, precum în cazul libertăţii omului, în aşa-numitele nevroze noogene, de vreme ce Frankl face distincţie între nevrozele noogene şi cele psihogene, în înălţarea prin suferinţă şi depăşirea morţii, în valoarea gândurilor pozitive pentru viaţa omului etc. În toate aceste puncte vedem asemănări între logoterapie şi psihoterapia ortodoxă.

Mai jos vom accentua câteva asemenea puncte comune, desigur fără a le dezvolta prea mult. Ceea ce trebuie semnalat aici este faptul că există o înrudire între teologia ortodoxă şi logoterapia lui Victor Frankl, în principal în ceea ce priveşte metoda vindecării omului. Această realitate este evidentă şi ar trebui să fie cineva cu totul străin de temă ca să nu o perceapă.

Cu această ocazie trebuie să subliniez un adevăr pe care-l socotesc foarte important. În mod obişnuit, astăzi identificăm şi confundăm realităţile sufleteşti cu cele duhovniceşti. Există situaţii după care fenomenele psihologice, care se relaţionează cu afectele, sunt caracterizate şi redate prin termenul „duhovniceşti". Ar putea cineva, de exemplu, să simtă o împlinire simţuală (emoţională), provocată de diferite evenimente, o bucurie, acest lucru însă nu înseamnă venirea harului dumnezeiesc, şi

desigur nu se identifică în mod absolut cu stările de smerenie şi de fericită întristare, despre care vorbesc Părinţii Bisericii. De asemenea, există stări duhovniceşti, aşa cum le întâlnim în operele Sfinţilor Părinţi şi în sinaxare, care nu sunt de origine psihică sau simţuală (emoţională), ci ele sunt lucrarea harului lui Dumnezeu, rod al Sfântului Duh.

Deşi realităţile psihice nu se identifică în mod absolut cu cele duhovniceşti, deşi starea psihică a omului nu se identifică, nici nu se confundă cu starea duhovnicească, cu toate acestea, ele se influenţează foarte mult. Aşadar, când omul primeşte harul lui Dumnezeu, atunci se schimbă toată existenţa lui, renaşte treptat, în diferite trepte, toată alcătuirea lui psihosomatică. Pe parcursul mersului acestei renaşteri, este cuprinsă negreşit şi transformarea stărilor şi evenimentelor psihologice.

Vrednicul de pomenire stareţ Sofronie de la Essex vorbeşte despre situaţiile unor oameni, care deşi se găseau într-o prăbuşire totală şi erau foarte traumatizaţi, când au mers în Sfântul Munte şi au început să se vindece, feţele lor au început să li se schimbe, de asemenea şi tot comportamentul lor şi alcătuirea lor psihosomatică. Acest lucru îl observăm cu toţii. Desigur, caracterologia, adică caracterul omului se păstrează, nu

dispare, dar şi acesta se transfigurează prin pocăinţă.

Traumele psihice, experienţele traumatice de la vârsta copilăriei, aşa cum de altfel susţine şi Victor Frankl, nu determină în mod absolut libertatea omului, aşa cum, de asemenea, se vindecă prin iubirea îndrumătorilor, prin libertatea de care dispun ei oameni, prin voinţa de sens, dar şi prin sensul special pe care-l vor da vieţii lor, şi în principal prin lucrarea harului lui Dumnezeu. Când, în ciuda acestor fapte, există unele cazuri care necesită o îngrijire şi o preocupare specială, atunci au cuvântul pedopsihiatrii. Trebuie subliniat, totuşi, că nu este posibil ca acele concluzii, rezultate din studiul unor stări de boală, să fie generalizate şi aplicate în toate cazurile.

Cu toate acestea, ceea ce a devenit vizibil până acum este că logoterapia lui Frankl, în ceea ce priveşte metoda şi ontologia, seamănă cu modul şi cu metoda, dar şi cu viziunea psihoterapiei ortodoxe, aşadar cu metoda tradiţiei neptice a Bisericii Ortodoxe.

3. *Principiile de bază ale teologiei neptice*

Vorbind despre valoarea teologiei ortodoxe neptice, trebuie să expunem şi principiile ei teologice fundamentale. Desigur,

nu-mi propun să fac aici o dezvoltare exhaustivă, din moment ce cititorul poate găsi toate acestea dezvoltate şi argumentate în alte cărţi ale mele. Aş dori doar să subliniez câteva puncte, care arată înrudirea ei cu elementele de bază ale logoterapiei lui Frankl, dar şi superioritatea faţă de aceasta.

Primul. Teologia ortodoxă se ocupă cu terapia omului. Omul care se află departe de Dumnezeu este bolnav. Boala de care suferă nu este doar una somatică şi psihică, ci în principal existenţială. De vreme ce omul este o existenţă iconică* şi prototipul său este Hristos, aceasta înseamnă că în afara lui Dumnezeu este iraţional, şi de aceea trebuie să se pună în relaţie cu El. În acest sens putem vorbi şi de „logoterapie". Omul, mort duhovniceşte, îndepărtat de Logosul-Hristos, trebuie să se întoarcă la El. Şi această terapie nu se face independent de Logosul-Hristos, Care S-a făcut Om pentru a-l vindeca pe om.

Biserica Ortodoxă se consideră şi este sanatoriu duhovnicesc, spital spiritual, care-l vindecă pe om. Sfintele Taine şi asceza, şi întreaga metodă pe care o deţin acestea, ţintesc la acest unic şi esenţial scop. Este

* Sensul acestei expresii se clarifică dacă este citită printr-o relaţionare directă cu pasajul din cartea Genezei 1, 26, în care este consemnată crearea omului după chipul sau icoana (καθ εικονα) lui Dumnezeu, care este Dumnezeu Cuvântul (n. tr.).

un lucru înfricoşător să vină cineva în Biserică pentru a se vindeca şi în loc să găsească spital, să întâlnească un hotel luxos, iar în loc să întâlnească medici terapeuţi, să găsească servitori şi gânditori.

Al doilea. Antropologia ortodoxă face distincţie între minte şi raţiune, care sunt două lucrări paralele ale sufletului. Logosul (Cuvântul) este rostit şi lăuntric, logica (raţiunea) exprimă experienţa minţii, de vreme ce mintea este sâmburele existenţei lui, este ochiul sufletului. De multe ori, în textele Sfintei Scripturi şi ale Sfinţilor Părinţi, mintea se identifică şi se relaţionează cu inima. Atunci când vorbim de inimă, nu înţelegem doar organul somatic, ci acel spaţiu interior, care se descoperă prin asceza susţinută de har, şi în care se descoperă Dumnezeu.

Din această perspectivă, putem face şi noi distincţia între nevrozele psihogene şi cele noogene. Atunci când mintea omului este întunecată şi se identifică cu raţiunea (logica), atunci se dezvoltă aşa-numitele nevroze noogene. Necrozarea minţii, întunecarea şi alterarea ei constituie un fel de nevroză.

Al treilea. Cel mai profund scop al omu-lui este îndumnezeirea. Putem spune că viaţa creştinului ortodox este determinată de acest sens absolut. Îndumnezeirea

nu este altceva decât comuniunea şi unirea omului cu Dumnezeu, aşadar ceea ce este Dumnezeu după fiinţă, omul să devină după participare. Este posibil să se realizeze această îndumnezeire, tocmai pentru că există trei factori esenţiali, adică: omul este creat după chipul Cuvântului lui Dumnezeu, există Dumnezeu-Omul Hristos, în Care s-au unit ipostatic firea dumnezeiască cu cea omenească, în Persoana Cuvântului, şi, în fine, există Biserica, care este Trupul Dumnezeului-Om Hristos.

Desigur, în afară de acest sens absolut, există şi altele relative, cum sunt: purificarea, asceza în viaţa de zi cu zi, iubirea aproapelui, abordarea ortodoxă a diferitelor evenimente şi situaţii sociale şi familiale. Însă, toate aşa-zisele sensuri relative trebuie negreşit să fie determinate, controlate şi inspirate de sensul absolut, de scopul absolut, care este îndumnezeirea.

În mod negreşit îndumnezeirea, în care constă aşa-numitul supra-sens, sensul absolut, creează o tensiune. Însă, cu atât este mai mare tensiunea, cum ar spune Frankl, cu cât este mai mare sensul, şi în aceeaşi măsură se vindecă şi omul, de vreme ce se ştie că omul se îmbolnăveşte, nu din cauza unui sens înalt, ci din cauza inexistenţei sensului, din cauza aşa-numitului gol existenţial. Prin urmare, raţiunea îndumnezeirii

omului nu este un lux pentru viața omului, ci ceea ce-l determină, nu-l lasă să se epuizeze în stări sentimentale şi să cadă în moralism şi raționalism.

Cu alte cuvinte, nu este de trebuință limitarea la un echilibru natural, numit de Frankl „homeostazie", ci înaintarea spre o cale dinamică, spre tensiune, care ar putea fi caracterizată ca „noodinamică".

Al patrulea. Tradiția ortodoxă cunoaşte foarte bine consecințele păcatului lui Adam, din moment ce, după negarea voii lui Dumnezeu, după neascultarea poruncii lui Dumnezeu şi pierderea comuniunii cu Dumnezeu, a intrat moartea în viața omului, dar şi stricăciunea în întreaga creație. Suferința, vinovățiile, care sunt indisolubil legate de moarte, sunt o realitate evidentă.

Depăşirea suferinței, a morții şi a păcatului se face prin unirea cu Dumnezeu-Omul Hristos. Cuvântul lui Dumnezeu S-a întrupat, aşadar a atacat trupul muritor şi stricăcios tocmai pentru a învinge păcatul, moartea şi diavolul şi pentru a-i da omului posibilitatea de a le depăşi prin harul Său.

Suferința este o mare problemă, indisolubil legată de stricăciunea firii, şi este rezultatul păcatului strămoşesc. Biserica nu are scopul de a o nega, ci de a o depăşi prin puterea lui Hristos. În experiența Bisericii

vedem valoarea binefăcătoare a suferinței. Prin trăirea suferinței se deschid orizonturile spiritului omului. Orice suferință, orice încercare are un scop şi un sens special.

Dacă plăcerea a născut durerea, acum trebuie ca omul, prin trăirea în Hristos a suferinței, să depăşească plăcerea. Dar trăirea şi depăşirea suferinței se reuşeşte prin trăirea plăcerii duhovniceşti, care constă în dezvoltarea simțurilor interioare.

Al cincilea. Unul din punctele de bază căruia teologia ortodoxă îi acordă o mare atenție neptică este problema gândurilor. Atunci când vorbim despre gânduri, înțelegem acele gândiri care se leagă de imaginile ce provin din imaginație şi simțuri. Lupta şi strădania creştinului constă în a nu coborî gândurile în interiorul inimii şi din acest punct acestea să se transforme în dorință. Gândurile se numesc în acest fel, pentru că trebuie să rămână gânduri simple, în spațiul rațiunii şi să nu fie relaționate cu patimile. În acest fel, toată mişcarea şi dispoziția ascetică este orientată în sensul desfacerii gândurilor de patimi, adică din gânduri compuse să devină simple, şi, deoarece răsar din inimă, să rămână în rațiune.

Mulți Părinți ai Bisericii, vechi şi contemporani, în loc să se epuizeze în haosul deosebirii gândurilor şi în autoanaliză, se nevoiesc pentru cultivarea gândurilor bune.

În fiecare eveniment şi greutate a vieţii lor ei aşază gânduri bune, de multe ori aşază gânduri opuse acelora aduse de lumea simţurilor şi a imaginaţiei, dar şi de duhurile ispititoare, şi în acest fel se eliberează de tirania gândurilor. Gândurile sunt idei fixe care-l chinuie pe om. În eliberarea de aceste idei fixe constă terapia şi plăcerea adevăratei libertăţi.

Părinţii Bisericii s-au preocupat cu mare atenţie de rezultatele catastrofale ale gândurilor şi desigur, cu aşa-numitele patimi împletite cu gândurile. Este posibil ca omul, prin rămânerea lui în asemenea gânduri, să sfârşească chiar şi în schizofrenie. Eliberarea reuşeşte prin rugăciune, prin respingerea şi disprețuirea gândurilor rele, mai ales prin gânduri bune. În acest mod, chiar şi bolile şi anomaliile somatice, care sunt rezultatele energiilor gândurilor rele, se vindecă.

Prin urmare, gândurile bune şi credinţa absolută în Dumnezeu, încrederea în iubirea şi preocuparea Lui pentru noi, ne vindecă de anomaliile psiho-somatice, care sunt roadele absenţei vieţii neptice şi isihaste.

Al şaselea. Harul Dumnezeului-Om Hristos îl vindecă pe om în interiorul atmosferei ascetice, liturgice şi a Sfintelor Taine ale Bisericii Ortodoxe. Însă în această străduinţă un rol important îl joacă părinţii duhovnici, posesori ai discernământului

duhovnicesc. Aşa cum Moise a condus poporul lui Israel din pământul Egiptului în pământul făgăduinţei, la fel şi părinţii duhovniceşti conduc poporul cel nou al harului din pământul robiei în spaţiul libertăţii.

În acest cadru trebuie să vorbim despre terapeuţii duhovniceşti. Potrivit Tradiţiei ortodoxe, adevăraţii terapeuţi sunt sfinţii, care în limbajul tradiţiei bisericeşti se numesc îndumnezeiţi deoarece participă în diferite grade la lucrarea îndumnezeitoare a lui Dumnezeu. Sfinţii sunt „cei care experiază cele dumnezeieşti", iar nu „cei care gândesc cele dumnezeieşti". Aceştia trăiesc sensul absolut, îndumnezeirea, şi în continuare conduc oamenii către acest scop. Ei nu ignoră realitatea în care se găseşte omul, nu se limitează la situaţiile particulare ale vieţii, ci, prin diferitele moduri pe care le utilizează, încearcă să-l scoată din stările tragice pe care le traversează. Pentru a fi cineva terapeut ortodox, trebuie să cunoască care este starea duhovnicească şi boala omului, unde trebuie să-l conducă, aşadar, care este sănătatea duhovnicească şi care metodă particulară şi generală trebuie să se folosească pentru acest scop. Tocmai acest lucru fac părinţii îndumnezeiţi.

Părinţii îndumnezeiţi, cu discernământ, lucrează mai mult ca medici care-l vindecă

pe om decât ca sfătuitori juridici şi legislatori. Ei văd boala oamenilor concreţi şi încearcă să-i vindece, să-i ajute să dobândească ochi bun şi în continuare să-i lase să înainteze pe drumul lor. Nu forţează libertatea fiilor lor duhovniceşti, de vreme ce nu au intenţia de a dobândi „fani". Ei le indică oamenilor ţinta înaltă la care trebuie să ajungă, de vreme ce aceasta se leagă intim de ontologia existenţei lor, le indică încă şi mijloacele terapeutice şi îi ajută în momentele de slăbiciune.

Aceşti oameni îndumnezeiţi, părinţii neptici, pot să adapteze terapia fiecărui bolnav, au posibilitatea de a exercita această responsabilă şi importantă operă tocmai pentru că ei înşişi sunt vindecaţi, sunt personalităţi integrale.

4. *Isihasmul ortodox*

Biserica Ortodoxă este foarte actuală astăzi, în principal pentru valoarea isihasmului, care face parte din moştenirea ei. Teologia neptică a Bisericii, care formează baza teologiei ortodoxe - pe premisa Sinoadelor Ecumenice - poate constitui veriga comună de legătură cu toate curentele psihologice care s-au dezvoltat şi se dezvoltă în Occident.

Marea ofertă a teologiei neptice şi a isihasmului ortodox este vizibilă în principal

în două puncte. Primul, putem spune, urmând terminologiei lui Frankl, este acela că teologia neptică se distinge în calitate de teologie a adâncurilor şi teologie a înălţimilor. Am văzut anterior că Frankl, analizând psihanaliza lui Freud, afirma că psihologia adâncurilor, aşa cum a fost dezvoltată de Freud, trebuie să fie completată cu o psihologie a înălţimilor şi, de aceea, această idee s-a concretizat în logoterapie, prin care oferă un sens omului, sens care se află în afara existenţei lui. Studiindu-se cu atenţie tradiţia neptică a Bisericii, ceea ce noi numim isihasm, se constată că acesta se mişcă în interiorul aceloraşi cadre, cu deosebirea că aici nu se vorbeşte despre psihologia adâncurilor şi a înălţimilor, ci despre teologia adâncurilor şi teologia înălţimilor.

Când citeşte cineva textele neptice ale Părinţilor Bisericii, înţelege foarte bine că Sfinţii Părinţi, prin puterea şi lucrarea dumnezeiescului har, văd toate mişcările patimilor din spaţiul inimii, dar şi lucrările demonilor. De asemenea, că ei controlează toate mişcările gândurilor şi au posibilitatea să facă distincţie între gândurile care provin unele de la patimi, altele de la evenimente naturale, unele de la diavol şi altele de la Dumnezeu.

În acelaşi timp însă, va putea constata că în acele texte se vorbeşte despre stări

înalte de teoptie (vedere a lui Dumnezeu) şi despre Revelaţie. Sensul despre care se vorbeşte, cel mai adânc scop al omului, de vreme ce se referă la vederea luminii ne-create şi la unirea cu Dumnezeu, este foarte înalt. Astfel, putem afirma că acest sens este absolut. Şi pe cât este de absolut, pe atât creează şi tensiune, cu mari rezultate terapeutice.

Al doilea punct este acela că în textele Părinţilor Bisericii se vorbeşte despre libertatea omului, dar şi despre harul lui Dumnezeu. Terapia şi mântuirea omului este rodul sinergiei, adică al lucrării harului dumnezeiesc şi al conlucrării omului. Omul are liber arbitru, libertate, care este indicele caracteristic al personalităţii lui. Nimic nu poate determina în mod absolut personalitatea lui dacă el însuşi nu o voieşte. Deşi libertatea omului este limitată, deoarece se mişcă în cadrele datelor existenţei, cu toate acestea însă, există posibilitatea alegerii. Omul este o fiinţă cu voie schimbătoare. Însă harul dumnezeiesc este cel care ajută libertatea în dezvoltarea ei pozitivă şi vindecă stările în care omul se simte fără puterea de a le depăşi.

În Tradiţia ortodoxă nu putem vorbi de autosatisfacere sau autoexprimare, despre autorealizare şi autodepăşire. Cel mai mult se vorbeşte despre depăşire, însă cu un caracter şi un conţinut diferit. Negreşit, sunt

depăşite multe fapte şi situaţii, dar acest lucru nu se face prin puterea omenească. Depăşirea reuşeşte prin puterea şi lucrarea harului dumnezeiesc şi prin conlucrarea omului.

Prin urmare, în isihasmul ortodox se vorbeşte despre libertate, despre depăşire, însă aceasta nu se realizează prin puterile omeneşti. Depăşirea este făcută de „suprasens", care negreşit se găseşte în afara existenţei omului, dar nu se identifică cu vreo idee abstractă. Suprasensul este îndumnezeirea care se face prin harul lui Dumnezeu. Aici se vede şi superioritatea Tradiţiei ortodoxe faţă de orice psihanaliză, dar chiar şi faţă de logoterapie.

Aş dori ca în continuare să observăm câteva învăţături caracteristice ale Părinţilor Bisericii, în care se vorbeşte despre teologia ortodoxă a adâncurilor, dar şi despre teologia ortodoxă a înălţimilor.

Trebuie să amintim duhovnicească lucrare a Sfântului Ioan Sinaitul, numit Scărarul, în care se găsesc toate tezele fundamentale ale isihasmului ortodox. Această carte exprimă tot duhul autentic isihast al Tradiţiei ortodoxe, aşa cum apare în textele Sfintei Scripturi, alè Părinţilor primelor veacuri creştine, dar şi ale epocilor ulterioare, duh care este fundamentul teologiei ortodoxe.

Sfântul Ioan Sinaitul defineşte cu precizie în multe locuri din cartea lui în ce constă isihasmul ortodox. Unele fraze ale lui sunt caracteristice şi revelatoare. Pentru că există isihia trupească (somatică) şi isihia sufletească, face referire la aceste două feluri de viaţă isihastă.

În principiu, isihia trupului se caracterizează ca ştiinţă şi disciplină a simţurilor şi moravurilor (ethosului). Se numeşte ştiinţă pentru că este vorba de cunoaştere şi metodă, prin care cineva dobândeşte isihia sufletească. Sfântul Ioan cunoaşte că prin simţuri vin imaginile în raţiune şi în fantezie, după care se creează anumite anomalii.

Apoi, isihia sufletului este ştiinţa gândurilor. Se numesc gânduri pentru că trebuie să rămână în raţiune şi să nu pătrundă în interiorul inimii, adică să nu ia prizonieră mintea omului, şi să nu se împletească cu patimile, pentru că atunci se numesc gânduri compuse.

Sfântul Ioan merge chiar mai departe, spunând că isihia este şi o înlăturare a semnificaţiilor lucrurilor fără legătură cu duhul, astfel încât cugetarea să nu devină cauza prin care omul să piardă cele mai mari şi mai desăvârşite. Mintea omului trebuie să se elibereze de orice fantezie şi idee (noţiune), încât să meargă liberă spre întâlnirea cu Dumnezeu.

În plus, isihast este acela care încearcă să introducă mintea cea netrupească, care în starea de cădere înclină spre cele din afară, în inimă. Aici ne aflăm în interiorul celei mai mari trăiri a isihasmului, pentru că din această stare mintea ajunge la vederea lui Dumnezeu. Atunci isihastul repetă în mod esenţial cuvântul Vechiului Testament: „Eu dorm, dar inima mea veghează". Aşadar, este vorba despre o continuă veghere a inimii.

Dobândirea isihiei trupului şi a sufletului este premisa cea mai bună pentru primirea discernământului duhovnicesc. Sfinţii Părinţi acordă o mare importanţă virtuţii discernământului (darului deosebirii), deoarece prin aceasta se poate deosebi creatul de necreat, demonicul de dumnezeiesc, ceea ce este după fire de ceea ce este contrar firii. Sfântul Ioan Sinaitul, definind discernământul, spune că este luminător în întuneric, întoarcere a înşelaţilor, luminare orbilor. El accentuează însă cu hotărâre că discernământul se află în relaţie cu vârsta şi cu starea duhovnicească a omului. Un anumit discernământ au începătorii, altul cei de pe treapta de mijloc, şi altul cei desăvârşiţi. Cert este că discernământul se leagă în mod esenţial de dobândirea harismei teologiei ortodoxe.

În toată cartea Sfântului Ioan Sinaitul, în special în capitolul „Despre deosebirea gândurilor, patimilor şi virtuților", el prezintă texte importante în care apare deosebirea dintre gânduri, virtuți şi patimi, dintre lucrările sataniceşti şi iluminările dumnezeieşti. Aş vrea să menționez aici doar câteva exemple.

Spune undeva că unii oameni au din firea lor chemare către înfrânare, spre viața isihastă, blândețe, smerenie, iar alții în nevoința pentru dobândirea acestora, au ca adversar chiar firea lor. Dacă îşi învinge firea, cei din a doua categorie sunt mult mai demni de cinste.

În alt loc spune că una este disperarea din mustrarea conştiinței şi din mulțimea păcatelor, care se leagă cu tristețea de nesuportat şi cu indiferența, şi alta este deznădejdea din mândrie şi trufie, deoarece în cel atins de mândrie există impresia că el nu putea să păcătuiască. Prima deznădejde se vindecă prin înfrânare şi bună-nădejde, în timp ce a doua se vindecă prin smerenie şi prin nejudecarea aproapelui.

Acelaşi părinte duhovnicesc spune cu discernământ undeva că există situația ca patimile să imite în mod ipocrit virtuțile. Aşadar, uneori iubirea de arginți dă impresia smereniei, în sensul că, sub masca smereniei gândul patimii ne îndeamnă să nu-i

miluim pe alții pentru a nu cădea în slavă deşartă. Alteori însă, slava deşartă şi iubirea de plăcere ne îndeamnă spre milostenie.

În general, la Sfântul Ioan Sinaitul şi în minunata sa lucrare intitulată *Scara*, distingem marea valoare a isihasmului şi a discernământului, de vreme ce prin acesta şi în principal prin harul lui Dumnezeu pe care-l trăim prin isihasm, poate cunoaşte cineva profunzimea lumii sale interioare, cele mai adânci mişcări ale sufletului şi ale aşa-numitului subconştient. Întrucât această lucrare se face prin harul lui Dumnezeu, de aceea nici nu conduce la disperare şi deznădejde. Nu este vorba despre o psihanaliză, ci de o adevărată psihoterapie.

La Sfântul Maxim Mărturisitorul vedem iarăşi viața isihastă a Bisericii Ortodoxe. Sfântul Maxim este isihast adevărat, care vede isihasmul din interiorul antropologiei ortodoxe şi din perspectiva unei teologii ortodoxe, de aceea şi este unic. Sfântul Maxim nu este un psiholog în înțelesul umanist al cuvântului, ci un teolog. Între cele multe pe care le putem localiza în învățătura Sfântului Maxim se află şi relația dintre plăcere (ηδονής) şi durere (οδύνης)*, din moment

*Gr. οδύνης - semnifică *durerea* născută din plăcere, sau mai exact consecința necesară a plăcerii, spre deosebire de πόνος, care este *durerea*, sau mai exact *suferința* fără o legătură necesară cu plăcerea (n. tr.).

ce plăcerea este generatoarea durerii şi de aceea, trăirea durerii înseamnă nimicirea plăcerii. Atât în învăţătura Sfântului Maxim, cât şi în învăţătura Sfinţilor Părinţi ai Bisericii este vădită această legătură între plăcere şi durere.

Conform învăţăturii Sfântului Maxim, în neascultarea lui Adam îşi are originea naşterea firii (omeneşti) prin plăcere. Prin încălcarea poruncii lui Dumnezeu de către Eva a fost provocată naşterea firii omeneşti prin durere. Drept care avem plăcerea voită şi durerea nevoită. Hristos, prin întruparea Lui, a vrut să elibereze omul atât de plăcerea voită, cât şi de durerea nevoită. De aceea a fost conceput fără sămânţă, pentru a scăpa omul de plăcere, şi S-a născut fără durere, pentru a-l elibera pe om şi de durere.

Nu doar prin naşterea Sa, dar şi prin patimile Lui, Hristos vindecă patimile noastre. Durerea lui Hristos pe durata Patimilor şi a Crucii a vindecat patimile oamenilor. Coasta lui Adam, aşadar Eva care a ieşit din coasta lui, i-a propus plăcerea şi l-a condus, prin consimţământul său, afară din Paradis. În continuare Hristos, Care este noul Adam, a suportat durerea în coasta Lui prin vârful suliţei şi astfel l-a readus pe om în Paradis. În acest mod, durerea vindecă ceea cea a provocat plăcerea. De aceea,

însă, spune Sfântul Maxim, trebuie să iubim durerea trupului şi să urâm plăcerea lui.

În alt loc Sfântul Maxim va afirma că, deoarece ne-am înşelat prin plăcere, am preferat moartea în locul vieţii celei adevărate. Acum trebuie să suportăm durerea trupului care omoară plăcerea. În acest mod vom reveni la starea originară, de vreme ce va dispărea moartea care provine din plăcere şi vom dobândi viaţa pe care am pierdut-o (vezi *Filocalia greacă*, vol. 2, pp. 94-95).

În această învăţătură, precum şi în altele asemănătoare, se observă prezenţa binefăcătoare a durerii în viaţa omului. Creştinii ortodocşi cunosc faptul că durerea nu este starea firească a omului, care să fi fost dată de la început de către Dumnezeu, însă la fel ca şi moartea, şi aceasta este o stare nefirească, intrată în fire după făptuirea păcatului. Din această raţiune omul nu urmăreşte marginalizarea durerii, a suferinţei, din moment ce aceasta este involuntară, ci o acceptă cu propria voie, îi face faţă printr-o atitudine „filosofică", şi în acest mod este condus către moartea plăcerii şi depăşirea morţii existenţiale, care este rezultatul şi rodul plăcerii. Astfel, prin variatele suferinţe pe care omul le primeşte, vede în viaţa sa un sens, un scop.

Sfântul Grigorie Palama este un mare părinte isihast, care a dus o luptă îndelungată

pentru argumentarea teologică şi salvarea isihasmului. Şi în mod firesc, când vorbim despre isihasm, înţelegem modul şi metoda terapiei omului, fiind vorba despre adevărata metodă a psihoterapiei ortodoxe. Nu intenţionăm să analizăm detaliat în acest loc toată învăţătura sfântului despre isihasmul ortodox, ci să subliniem doar un anumit aspect.

În învăţătura Sfântului Grigorie Palama se vede clar că aşa-numitele patimi nu sunt nişte stări şi lucrări ale sufletului introduse artificial, ci stări şi energii fireşti ale lui, care prin reaua întrebuinţare a lor de către noi se mişcă în mod nefiresc. De aceea acum, prin lupta ascetică, în principal însă prin harul lui Dumnezeu, trebuie să le transformăm astfel încât să lucreze după fire şi mai presus de fire.

Este cunoscut faptul că Varlaam, cu care s-a aflat în dispută Sfântul Grigorie Palama, susţinea că sfinţenia şi desăvârşirea este imposibil să fie atinse „fără divizare, silogism şi analiză", de aceea şi recomandă celui care doreşte să dobândească desăvârşirea să-i fie prezentate şi predate metodele silogistice, analitice şi cele ale diviziunilor. Prin acestea înţelegea desigur mai mult filosofia, însă este cunoscut faptul că filosofia în Grecia antică a avut şi un puternic caracter psihologic terapeutic, din moment ce a aspirat

să-l scape pe om de vinovăţie, de diferitele probleme existenţiale care l-au preocupat, şi chiar de necurăţia interioară.

Sfântul Grigorie Palama, combătând această poziţie, a spus că desăvârşirea nu se atinge prin asemenea metode silogistice, analitice şi ale diviziunilor, ci printr-un alt mod care este foarte simplu. Omul să încerce să-şi ţină mintea sa „curată şi neispitită" printr-o stăruitoare metanoia şi printr-o asceză susţinută. Doar prin purificarea minţii poate cineva să-şi cunoască sărăcia duhului, să dobândească adevărata cunoaştere de sine. Aceasta înseamnă că Sfinţii Părinţi nu recomandă o psihanaliză şi o autocunoaştere, ci o metodă terapeutică pozitivă, care constă în purificarea minţii de patimi, imagini şi gânduri. Abia atunci îşi cunoaşte sinele şi este vindecat.

Această lucrare pozitivă o întâlnim atât la Sfântul Grigorie Palama, cât şi la alţi sfinţi ai Bisericii noastre. Sufletul omului se împarte în trei puteri, adică cea raţională (cuvântătoare), cea poftitoare şi cea irascibilă. Când aceste puteri nu funcţionează în conformitate cu firea, ci împotriva firii, atunci se dezvoltă patimile corespunzătoare. Metoda psihoterapiei ortodoxe constă în a aşeza în partea raţională, trezvia şi rugăciunea, în partea poftitoare, înfrânarea, şi în partea irascibilă, iubirea. În acest mod simplu puterile

sufletului se vindecă şi funcţionează în conformitate cu firea şi chiar mai presus de fire.

Astfel, metoda Sfinţilor noştri Părinţi este simplă, dar completă. În loc să pătrundem în lumea labirintică a aşa-numitului subconştient, fapt care ar putea încurca şi mai mult lucrurile, întrucât există eventualitatea să intrăm în panică datorită monştrilor care se găsesc acolo, în loc să ne ocupăm de traumele latente inconştiente din perioada embrionară şi cea de nou-născut, în loc să ne dezamăgim văzând toate trăsăturile moştenite, vom săvârşi o lucrare pozitivă şi cu vizibile rezultate terapeutice.

De altfel, este cunoscut faptul că în Tradiţia ortodoxă nu vorbim despre trăiri refulate acumulate, ci despre boala puterilor fireşti ale sufletului, care trebuie vindecate. Mintea omului nu este totalul reprezentărilor şi al imaginilor refulate, ci ochiul sufletului, care atunci când se îmbolnăveşte, are nevoie de terapie.

La Sfântul Simeon Noul Teolog putem observa şi finalitatea isihasmului ortodox, care este vederea luminii necreate, vederea lui Dumnezeu Însuşi, care umple inima şi tot trupul văzătorului de Dumnezeu cu o negrăită plăcere, bucurie şi mângâiere. În multe din imnele sale, precum şi în *Catehezele* lui, prezintă adevărul că acela care

se aprinde de dragostea lui Dumnezeu se deosebeşte printr-o necontenită căutare a frumuseţii dumnezeieşti. Atunci când omul este învrednicit să-L vadă pe Dumnezeu, încetează toate problemele, dispar toate greutăţile, pentru că atunci trăieşte adevărata fericire. Aş dori să prezint unul din minunatele sale imne.

La început se vădeşte iubirea şi erosul pentru Dumnezeu:

„Prin aceasta sunt rănit de iubirea Lui
Şi întrucât nu mi se face văzut,
Cugetarea mea se usucă,
Îmi arde mintea şi inima şi suspin
Umblu şi caut cu aprindere ici şi acolo
Şi nicăieri pe Cel iubit de sufletul meu.
Privesc adesea împrejur ca să văd pe
Doritul meu
Şi Acela ca nevăzut, nu se arată
nicidecum."

Sfântul este stăpânit de un *sens* înalt şi se distinge printr-o dorinţă veşnic neîmplinită. Când omul se dedică pocăinţei (metanoiei) şi plânsului, atunci se învredniceşte să-L vadă pe Dumnezeu. În cele ce urmează, se vădeşte cu claritate şi aşa-numita „teologie a adâncurilor", care se exprimă prin pocăinţă, şi „teologia înălţimilor", care se exprimă prin vederea lui Dumnezeu.

„Dar când încep să plâng ca un lipsit
de nădejde,

Atunci se face văzut şi mă vede Cel ce vede toate.
Atunci sunt uimit, minunându-mă de bunul chip al frumuseții Lui
Şi că, deschizând cerurile, Ziditorul s-a aplecat
Şi mi-a dăruit slava negrăită şi minunată."

Vederea lui Dumnezeu, această trăire a teologiei înălțimilor, are urmări imediate în văzătorul de Dumnezeu (*theoptis*). Nu este vorba despre o experiență sentimentală exterioară, ci de o realitate ontologică, iar aceasta se vede din faptul că omul este transfigurat în întregime.

„Cugetând eu, El se află înăuntrul meu,
Strălucind înăuntrul ticăloasei mele inimi,
Învăluindu-mă din toate părțile de o strălucire nemuritoare
Şi luminând toate mădularele mele cu razele Lui.
Pătrunzându-mă întreg, mă îmbrățişează întreg,
Se dă pe Sine întreg mie, nevrednicului,
Şi sunt umplut de iubire şi de frumusețea Lui
Şi mă umplu de dulceața dumnezeirii.
Mă împărtăşesc de lumină, particip şi la slavă

Şi-mi luminează fața ca şi a Celui Iubit al meu.
Şi toate mădularele mele se fac purtătoare de lumină."

Această transfigurare ontologică a văzătorului de Dumnezeu are urmări şi în întreaga lui viață. Cu toate problemele care există în jurul lui, cu toate privațiunile de bunurile materiale, cu toate prigonirile din partea oamenilor, cu toată şederea lui în „valea plângerii", care poate fi considerată închisoare şi lagăr de concentrare, cu toate acestea se simte fericit şi blagoslovit. Este vorba aici despre o fericire care are o altă origine (decât cea obişnuită). Sfântul Simeon Noul Teolog spune cu privire la aceasta:

„Devin atunci mai frumos ca cei frumoşi
mai bogat decât cei bogați, mai puternic decât toți cei puternici
sunt mai puternic şi mai mare decât împărații
şi mai cinstit decât toate cele ce se văd,
nu numai decât pământul şi cele de pe pământ,
ci şi decât cerul şi toate cele din cer,
având pe Ziditorul tuturor"*.

* În traducerea Pr. Dumitru Stăniloae, apărută în *Studii de Teologie Dogmatică*, Editura Mitropoliei Olteniei, Craiova, 1991, pp. 388-390 (n. tr.).

În aceste puține învățături semnificative ale Bisericii înşirate mai înainte se vădeşte filantropia duhovnicească a Sfinților Părinți, de vreme ce ne educă la toate vârstele spirituale, ne îndrumă din fragedă pruncie şi ne ridică până la desăvârşirea şi împlinirea cea după Dumnezeu. În acest loc se poate vedea şi marea valoare a isihasmului ortodox, care se poate numi psihoterapie ortodoxă.

În Biserica Ortodoxă, care este Trupul real al lui Hristos, există bogăția harului şi a lucrării lui Dumnezeu, prin care avem posibilitatea să vedem traumele sufletului, să le vindecăm prin Sfintele Taine şi prin asceză şi să fim ridicați la cea mai mare înălțime a omenescului, să ajungem la unirea cu Dumnezeu. Aceasta se întâmplă desigur dacă prin voința noastră liberă, prin libertatea noastră, ne vom afla pregătiți pentru primirea darului inspirației care purcede de la harul dumnezeiesc. Vom repeta încă o dată: psihoterapia ortodoxă constă în „teologia adâncurilor" şi „teologia înălțimilor".

5. *Comunitatea ecclesială*

Psihoterapia ortodoxă nu este un sistem intelectual ce poate fi trăit şi aplicat într-o mentalitate individualistă, ci este realistă şi adevărată, deoarece se aplică în spațiul ei firesc, care este comunitatea ecclesială.

De altfel, faptul că omul poate fi vindecat se află în legătură cu existența Bisericii, care este Trupul Dumnezeului-Om Hristos. Dar nici Biserica nu e o realitate abstractă, nu e vorba aşadar de o comuniune nevăzută, ca luminile unui megalopolis, care se văd când şi când, ci de o Enorie concretă, care se află în legătură cu o Mitropolie şi cu o Biserică concretă.

În acest fel putem spune, există comunitatea ecclesială, adică Enoria şi Mănăstirea, în care omul dobândeşte iubirea de Dumnezeu şi iubirea de oameni şi respinge iubirea egoistă de sine, care este indisolubil legată de ura de Dumnezeu şi de oameni. Acesta este un punct de bază al psihoterapiei ortodoxe. Iar atunci când cineva găseşte un terapeut ortodox şi se vindecă, acest lucru se realizează în măsura în care terapeutul ortodox lucrează ca membru al Bisericii, şi terapia este indisolubil legată de Sfintele Taine şi de viața liturgică a comunității. De altfel, în afara Sfintelor Taine şi în special a dumnezeieştii Euharistii, chiar şi această asceză nu este considerată a fi ortodoxă. Isihasmul ortodox îl conduce pe om la participarea esențială la viața Sfintelor Taine, şi cu cât cineva participă la Tainele Bisericii, cu atât se dezvoltă înlăuntrul său viața isihastă.

S-ar putea insista foarte multe la acest punct asupra valorii comunității bisericești în terapia omului. Aș vrea să fac însă câteva constatări demne de atenție care au fost scoase în evidență într-o omilie rostită de mitropolitul Pergamului, Ioannis Zizioulas.

Într-un anumit loc al expunerii sale a vorbit despre boală și terapia ei. A stabilit tema dezvoltând-o în patru puncte de bază.

Primul, că boala este rezultatul păcatului lui Adam și nu starea firească a omului de la crearea lui. Omul trebuia să valorizeze libertatea sa și s-o miște către unirea cu Dumnezeu, astfel încât să depășească caracterul schimbător al creaturității sale. Nu a făcut aceasta și astfel boala a devenit fenomen firesc și rezultat al relei folosiri a libertății sale.

Al doilea este că atât păcatul, cât și boala au devenit o realitate universală, pe care libertatea omenească deja nu o mai poate combate. Iar aceasta se întâmplă întrucât prin păcat a pătruns înlăuntrul omului moartea ca ceva îngrozitor pentru existența umană. De aceea, după cădere toți mor, păcătoși și sfinți.

Al treilea este că terapia finală nu este reușită de om, de vreme ce caracterul muritor, stricăciunea și boala se moștenesc prin nașterea biologică. Singurul care posedă sănătate este Hristos, nu doar pentru că este

Dumnezeu, ci pentru că a unit firea omenească cu cea dumnezeiască în Ipostasul Lui și a învins moartea și stricăciunea. De aceea, om sănătos este cel care se leagă de Hristos. Nici o terapie nu este adevărată în afara lui Hristos.

Al patrulea punct este că libertatea omului joacă un rol important în terapie. Din moment ce prin libertate a trecut boala în existența omului, prin libertate se va face și depășirea ei. De aceea, când omul făcând o alegere liberă, se unește cu Hristos, atunci poate fi vindecat. La acest punct trebuie să vedem valoarea ascezei, a eliberării de patimi, care se face prin exercitarea libertății omului.

Într-un alt loc al omiliei sale, dezvoltând teza de bază a Tradiției bisericești despre terapie așa cum o exprimă Sfântul Maxim Mărturisitorul, a spus că toate patimile provin din iubirea egoistă de sine (*filavtia*). Mitropolitul a accentuat de asemenea că omul trebuie să treacă din individualism în relație personală. Iubirea egoistă de sine este legată de individ, de caracterul muritor, în timp ce iubirea de Dumnezeu și de aproapele de persoană. Astfel, omul, pentru a vindeca iubirea egoistă de sine, trebuie să depășească individualismul și să vină în relația comuniunii cu ceilalți. Tocmai această comuniune este reușită în interiorul

Bisericii, care salvează toate caracteristicile comunității. Din această perspectivă Biserica poate fi numită spital. În interiorul Bisericii, omul dobândeşte relații corecte cu Dumnezeu, cu oamenii şi cu creația. De aceea, după Tradiția ortodoxă, boala este tulburarea relațiilor dintre aceşti trei factori, în timp ce sănătatea este relația corectă a omului cu aceşti trei factori.

În final, în interiorul Bisericii omul elimină sau depăşeşte suferința şi moartea, care este cauza născătoare a tuturor problemelor existențiale. De asemenea, în Biserică omul se împărtăşeşte cu Trupul lui Hristos şi dobândeşte îndumnezeirea. Mai mult, în interiorul comunității ecclesiale se respinge iubirea egoistă de sine (*filavtia*) sau mai curând iubirea egoistă de sine este transformată în iubire de Dumnezeu şi iubire de oameni. Pentru că, trebuie s-o mărturisim, pentru Biserică terapia nu este psihologică sau etică, ci ontologică, de vreme ce aceasta constă în depăşirea morții.

Epilog

Nu ne propunem aici să încheiem cu una sau cu mai multe concluzii. Vom lăsa cititorul să tragă propriile sale concluzii din prezentarea atât a logoterapiei lui Frankl, cât şi a tezelor de bază ale psihoterapiei ortodoxe, ale isihasmului, aşadar ale Tradiției Bisericii Ortodoxe. Şi cred că se pot trage foarte multe concluzii.

Aş dori să consemnez în principal trei lucruri.

Primul. După părerea mea, sunt foarte importante observațiile lui Victor Frankl asupra existenței nevrozelor noogene şi că cea mai mare problemă a epocii noastre este golul existențial şi lipsa sensului vieții. Cred că în acest loc se află punctul comun fundamental al logoterapiei cu Tradiția ortodoxă, cu aşa-numita psihoterapie ortodoxă. Problemele psihologice nu trebuie să fie examinate în mod separat de problemele profunde ale existenței umane. De aceea şi psihologia existențialistă se poate apropia de Tradiția ortodoxă şi poate fi ajutată foarte mult de către aceasta.

Al doilea. Ceea ce trebuie în mod necesar să fie subliniat este că Tradiția neptică

a Bisericii are o mare importanță și semnificație. Cercetătorii străini arată un interes special pentru toate aspectele ei. Mulți dintre aceştia o consideră modernă şi revoluționară pentru epoca noastră. De aceea o studiază şi o învață cu o atenție şi un interes deosebit.

Într-adevăr isihasmul, cu tot conținutul său dinamic, poate să facă față căutărilor omului contemporan, dar şi să-l odihnească interior. Aş putea spune că nu este vorba de o odihnă psihică ce ascunde şi alte multe pericole, ci de o transformare existențială şi ontologică a omului.

Este trist că sunt mulți în zilele noastre care sau ignoră isihasmul ortodox, sau îl confundă cu alte tradiții. Cu atât mai întristător este atunci când ortodocşii ignoră valoarea teologiei neptice a Bisericii. Din fericire, există unii psihoterapeuți contemporani, precum Victor Frankl, care prin metoda lor terapeutică ne indică în mod indirect acest mare tezaur al Tradiției ortodoxe, şi întorc atenția noastră spre valoarea psihoterapiei ortodoxe.

Al treilea. Aşa cum am văzut în mod repetat în analizele anterioare, Victor Frankl, pentru a certifica şi susține ideile sale, foloseşte multe exemple din lagărele de concentrare şi ale morții. Este posibil ca cineva,

găsindu-se în asemenea stări tragice şi făcând față suferinței şi chinurilor, să pătrundă mai adânc lucrurile şi să găsească sensul suferinței şi în acest mod să depăşească toate tragediile. Atunci când omul posedă plinătate existențială, depăşeşte toate greutățile.

În Tradiția ortodoxă avem o abundență de asemenea modele şi situații. Martirii Bisericii, sfinții şi asceții şi atâția alții care au trăit stări grele şi tragice, au făcut față acestor situații cu credință în Dumnezeu şi le-au depăşit. Pentru că erau uniți cu Dumnezeu şi dobândiseră plinătatea interioară, nu se temeau de nimic, nici de închisori, nici de prigoane, nici de lagărele de concentrare, nici chiar de moartea însăşi. Vederea lui Hristos Cel Înviat le-a dat putere să se îndrepte spre martiriu şi moarte cu bucurie, optimism, ca la horă, ca la o sărbătoare. Împreună cu Hristos Cel Înviat au depăşit şi moartea.

Lagărele de concentrare în care a trăit Victor Frankl ne amintesc martiriile şi prigoanele Sfântului Apostol Pavel. Într-o anumită împrejurare, în oraşul Filippi din Macedonia, Apostolul Pavel împreună cu Sila au fost bătuți cu vergile şi în final au fost închişi în închisoare. Pe la miezul nopții, aflându-se în închisoare, cântau psalmi şi imne lui Dumnezeu: „Iar la miezul nopții,

Pavel şi Sila, rugându-se, lăudau pe Dumnezeu în cântări, iar cei ce erau în temniță îi ascultau" (Fapte 16, 25). Această scenă este cutremurătoare. Arată modul în care cineva poate face față problemelor din viața sa.

În final, nu sunt de vină greutățile şi suferința, nu au atâta importanță stările psihologice şi trăsăturile moştenite, ci golul existențial şi absența sensului vieții. De aceea, plinătatea duhovnicească interioară dă sens vieții şi ajută la depăşirea tuturor problemelor. Spre aceasta ținteşte toată teologia Bisericii noastre Ortodoxe.

aprilie 1995